

CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE
C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

En cette année 2025, l'UGSEL vous propose un challenge valorisant la pratique de la randonnée pédestre. Vous trouverez dans cette fiche plusieurs propositions d'organisations :

RANDONNÉE PÉDESTRE – MARCHER POUR MARCHER EN TOUTE SIMPLICITÉ

Faites marcher les enfants sur un parcours identifié sur une distance adaptée à l'âge et aux capacités physiques des enfants. Ce type de randonnée doit juste permettre aux enfants de « Bouger » en toute simplicité et sans y associer une thématique.

RANDONNÉE CULTURELLE – MARCHER POUR DÉCOUVRIR

A travers cette randonnée, vous allez associer des lieux remarquables ou procéder à des questionnements en lien avec l'environnement ou la culture locale. Les étapes de la randonnée pourront être agrémentées par différentes questions que les enseignants auront, au préalable, définies en fonction des thèmes culturels à découvrir.

RANDONNÉE SPORTIVE – MARCHER POUR S'ACTIVER

Cette randonnée sera organisée comme un parcours de santé. Grâce aux cartes de jeu de l'action COACH TA FORME (lien), les enfants vivront chaque étape par un défi sportif à réaliser ensemble. Attention à adapter le nombre de défis en fonction de la distance de la randonnée.

RANDONNÉE ZEN – MARCHER POUR RESPIRER

Marcher, s'arrêter, méditer, respirer, cette randonnée va permettre aux enfants d'écouter l'environnement qui les entoure et de profiter d'un instant calme pour mieux s'écouter.

Le choix du parcours doit être un élément essentiel pour la réussite.

RANDONNÉE LAND ART – MARCHER POUR CRÉER

La nature est pleine de ressources. L'objectif de cette randonnée sera d'utiliser les éléments naturels pour créer une œuvre d'art éphémère. Les enseignants pourront définir d'un thème particulier pour la réalisation du Land Art
(voir vidéo Youtube "Tutos de l'ONF – Découvrez le land'Art")

Conseil distance

Distance conseillée en PS/MS : **De 1km à 2km**

Distance conseillée en GS/CP : **De 2 km à 4km**

Distance conseillée en CE1/CE2 : **De 4km à 6km**

Distance conseillée en CM1/CM2 :
De 6km à 10km

**Attention à prendre en compte
le dénivelé de votre parcours.**



CADRE RÉGLEMENTAIRE ET SÉCURITÉ



[FICHE RÉGLEMENTAIRE ET SÉCURITÉ](#)



[LES FICHES POUR LES PARENTS ACCOMPAGNATEURS](#)



ASSOCIER SA RANDO AUX PARCOURS DU CŒUR DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE CARDIOLOGIE.

La Fédération Française de Cardiologie et l'UGSEL s'associent pour promouvoir les bonnes pratiques physiques pour l'amélioration de la santé de nos jeunes et lutter contre la sédentarité.

L'expertise de la Fédération Française de Cardiologie vous accompagnera dans des thématiques nutritionnelles, sociales visant à démontrer l'importance d'une pratique physique régulière.

A ne pas oublier : Inscrivez-vous au Parcours du Cœur pour bénéficier d'un soutien complémentaire et de goodies valorisant la pratique physique. (Mettre lien vers FFC - le formulaire d'inscription qui est à venir)

POUR ALLER PLUS LOIN / POUR VOUS ACCOMPAGNER :

Mettre en place un cycle d'apprentissage complet sur l'activité randonnée.

La fédération française de Cardiologie propose également des ressources pour lutter contre la sédentarité.

N'hésitez pas à vous tourner vers les acteurs locaux de la randonnée ou de la marche nordique.

Remarque : mettre en avant la marche en ville et au sein de l'établissement ou à proximité (parcours motricité et randonnée urbaine).



CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE
C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

CADRE RÉGLEMENTAIRE ET SÉCURITÉ

Textes de référence	Circulaire du 16/07/2024 (organisation des sorties et voyages scolaires)
Autorisations	<ul style="list-style-type: none">• Du chef d'établissement.• Autorisations des parents.• Des propriétaires, si passage sur des terrains privés.
Informations	Dans tous les cas de sorties, les familles doivent être précisément informées des conditions dans lesquelles elles sont organisées.
Encadrement	<p>Dans le cadre d'une activité randonnée en élémentaire :</p> <ul style="list-style-type: none">• Jusqu'à 30 élèves, le maître de la classe + un intervenant ou un autre enseignant.• Au-delà de 30 élèves, un intervenant ou un autre enseignant supplémentaire pour 15 élèves. <p>Dans le cadre d'une activité randonnée en maternelle :</p> <ul style="list-style-type: none">• Jusqu'à 16 élèves, le maître de la classe + un intervenant ou un autre enseignant.• Au-delà de 16 élèves, un intervenant ou un autre enseignant supplémentaire pour 8 élèves.
Assurances	L'assurance est recommandée pour les accompagnateurs et les intervenants bénévoles.
Lieux d'activités	<ul style="list-style-type: none">• Les sorties sont organisées sur des parcours adaptés au niveau de pratique des enfants (longueur, dénivelé,...).• L'activité ne se déroule que sur itinéraires préalablement reconnus.
Inclusion	En cas de besoin d'aménagement et d'accompagnement spécifique d'élève à besoin particulier, il est important d'anticiper sa participation sous tous ces aspects (destination, transport, aide humaine, organisation de soins).
Conditions matérielles	<ul style="list-style-type: none">• Tenue vestimentaire adaptée à la nature et à l'état du terrain (vêtements chauds et de pluie, chapeau ou casquette, lunettes, chaussures adaptées...).• Un sac à dos léger par enfant (boissons, collation zéro déchet).• Une trousse de secours par accompagnateur.• Téléphone portable chargé pour l'enseignant et les accompagnateurs.
Sécurité	<ul style="list-style-type: none">• Respecter le code de la route.• Reconnaître l'itinéraire peu de temps avant la sortie.• Exclure les routes dangereuses.• Prévoir un accès facile à des points de secours et d'alerte.• Prévoir les n° de téléphone d'urgence et de l'école (téléphone portable...).• Se renseigner sur les prévisions météorologiques (annulation possible).• Prévoir une trousse de secours.

CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE, C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



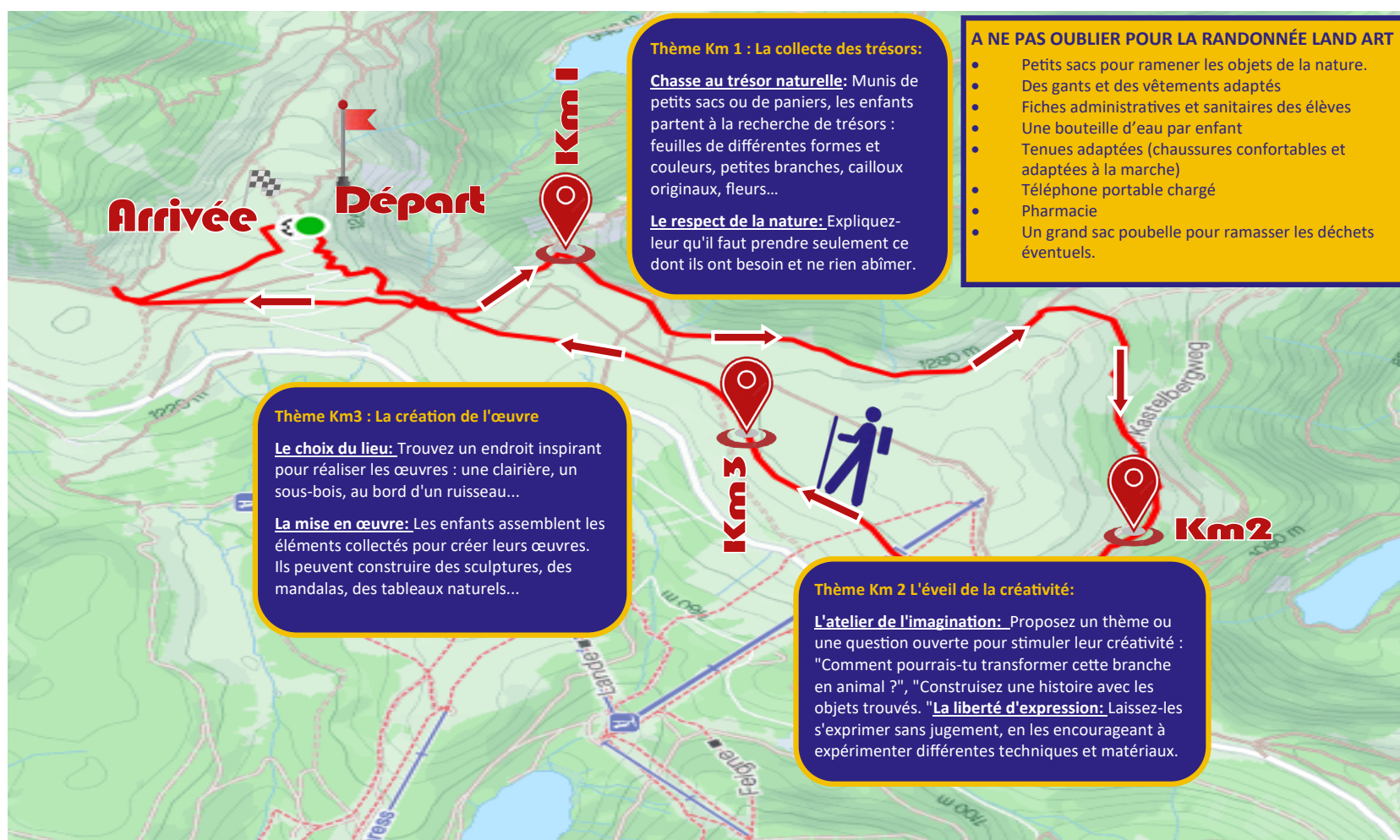
Le challenge

Mise en oeuvre de La Randonnée Land Art Marcher pour créer

1- Définissez votre parcours et la distance en fonction de la capacité des enfants.

2 - Définissez un thème pour chaque étape ou un thème global pour l'ensemble de la randonnée.

3- Faites réaliser une oeuvre avec les objets trouvés.



CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE, C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

Mise en oeuvre de la Rando Land'Art Marcher pour créer

EXEMPLE DE THÈME LAND ART EN FORÊT

1. La découverte et l'émerveillement:

Observation attentive : Invitez les enfants à observer les arbres, les feuilles, les rochers, la lumière qui filtre à travers les branches... Chaque élément peut devenir une source d'inspiration.

Le langage secret de la forêt : Parlez-leur des différents types d'arbres, des traces d'animaux, des sons de la nature. Cela aiguise leur curiosité et les connecte plus profondément à leur environnement.

2. La collecte des trésors:

Chasse au trésor naturelle : Munis de petits sacs ou de paniers, les enfants partent à la recherche de trésors : feuilles de différentes formes et couleurs, petites branches, cailloux originaux, fleurs...

Le respect de la nature : Expliquez-leur qu'il faut prendre seulement ce dont ils ont besoin et ne rien abîmer.

3. L'éveil de la créativité:

L'atelier de l'imagination : Proposez un thème ou une question ouverte pour stimuler leur créativité : « Comment pourrais-tu transformer cette branche en animal ? », « Quelle histoire raconte ce caillou ? ».

La liberté d'expression : Laissez-les s'exprimer sans jugement, en les encourageant à expérimenter différentes techniques et matériaux.

4. La création de l'oeuvre:

Le choix du lieu : Trouvez un endroit inspirant pour réaliser les oeuvres : une clairière, un sous-bois, au bord d'un ruisseau...

La mise en oeuvre : Les enfants rassemblent les éléments collectés pour créer leurs oeuvres. Ils peuvent construire des sculptures, des mandalas, des tableaux naturels...

5. Le partage et l'émotion:

La présentation des oeuvres : Chaque enfant présente son oeuvre et explique sa démarche.

L'échange : Encouragez les échanges entre les enfants, en les invitant à poser des questions et à donner leur avis.

6. Le retour à la nature:

La trace effacée : Avant de partir, expliquez aux enfants que les oeuvres éphémères font partie de la nature et qu'elles vont disparaître avec le temps.

Le souvenir impérissable : Prenez des photos pour garder une trace de cette expérience unique.

Conseils supplémentaires:

Adaptez l'activité à l'âge des enfants : Pour les plus jeunes, privilégiez des activités simples et guidées. Pour les plus grands, laissez-leur plus de liberté dans leur création.

Prévoyez un goûter : Un moment de partage pour se ressourcer et discuter de l'expérience.

Variez les activités : Proposez différentes techniques de création au fil des saisons pour maintenir l'intérêt des enfants.

Exemples de thèmes saisonniers :

Automne : Créer des mandalas avec des feuilles mortes, construire des cabanes de feuilles, réaliser des empreintes d'animaux dans la boue, faire de la peinture avec de la boue.

Printemps : Fabriquer des mobiles avec des fleurs, construire des nids d'oiseaux avec des brindilles, dessiner sur le sol avec des bâtons.

CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE, C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

Mise en oeuvre de la Randonnée sportive Marcher pour s'activer

1- Définissez votre parcours et la distance en fonction de la capacité des enfants.

2 - Téléchargez les cartes « Action » de Coach ta Forme ». [Cliquez-ici](#)

3 - Choisissez les cartes que vous souhaitez mettre en oeuvre sur le parcours et définissez le nombre d'étapes que vous souhaitez réaliser sur le parcours (exemple: tous les kilomètres, tous les 500m , ...).



CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE, C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

Mise en oeuvre de la Randonnée culturelle Marcher pour découvrir

1- Définissez votre parcours et la distance en fonction de la capacité des enfants

2- Choisissez des questions en lien avec la culture locale ou la culture générale pour chaque étape de la randonnée (voir liste au dos)

3- Posez les questions à chaque étape de la rando afin de faire découvrir l'environnement local ou des sujets généraux, ou ...



A NE PAS OUBLIER POUR LA RANDONNÉE CULTURELLE

- Les questions/réponses—fiches explicatives
- Fiches administratives et sanitaires des élèves
- Une bouteille d'eau par enfant
- Tenues adaptées (chaussures confortables et adaptées à la marche)
- Téléphone portable chargé

Adaptation en milieu urbain : prendre contact avec l'office de tourisme local ou la mairie pour connaître des idées de circuits déjà établis, des jeux de pistes et les points d'intérêts permettant la construction de votre propre randonnée.

CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE, C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

Mise en oeuvre de la Randonnée culturelle Marcher pour découvrir



Pourquoi y a-t-il un coq sur le clocher des églises ?

Réponse : Le coq chante au lever du soleil, il marque le passage de la nuit au jour. C'est aussi la symbolique de Jésus qui ressuscite, le passage des ténèbres à la lumière. Vers 850, le pape Léon IV voulu que toutes les églises portent ce symbole.)



Connaissez-vous le balisage des chemins de randonnée ?



Savez-vous comment le coucou construit son nid ?

Réponse : Le coucou gris vole le nid d'autres oiseaux pour y nicher et y pondre ses oeufs



Savez-vous comment le héron cendré fait pour pêcher ?

Réponse : Il attire les poissons grâce à une glande située sur ses pattes qui sécrète une odeur, et avec son long cou, il plonge brusquement son bec pointu sur sa proie.



Est-ce que les guêpes font du miel ?

Réponse : Les guêpes ne produisent pas de miel mais stockent du nectar, contrairement aux abeilles qui ont des glandes spéciales et produisent du miel pour se nourrir l'hiver. Les guêpes ne se nourrissent pas à cette période.



A quoi servent les croix, les calvaires ?

Réponse : Les croix sont situées généralement à la croisée de chemins, c'est un rappel religieux. Il s'agit souvent du Christ sur sa croix. Ce qu'on appelle un calvaire est une grande croix, avec placé de part et d'autre 2 statues, la vierge Marie et St Jean.



Savez-vous à quoi correspondent les ronds sur une coupe d'arbre ?

Réponse : Chaque cerne représente une année de l'arbre. En partant du centre on peut ainsi calculer l'âge d'un arbre mais aussi voir les années où le climat n'était pas favorable (cernes rapprochées : l'arbre n'a pas beaucoup grandi), ou s'il était favorable (cernes éloignées : l'arbre a bien profité).

CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE, C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



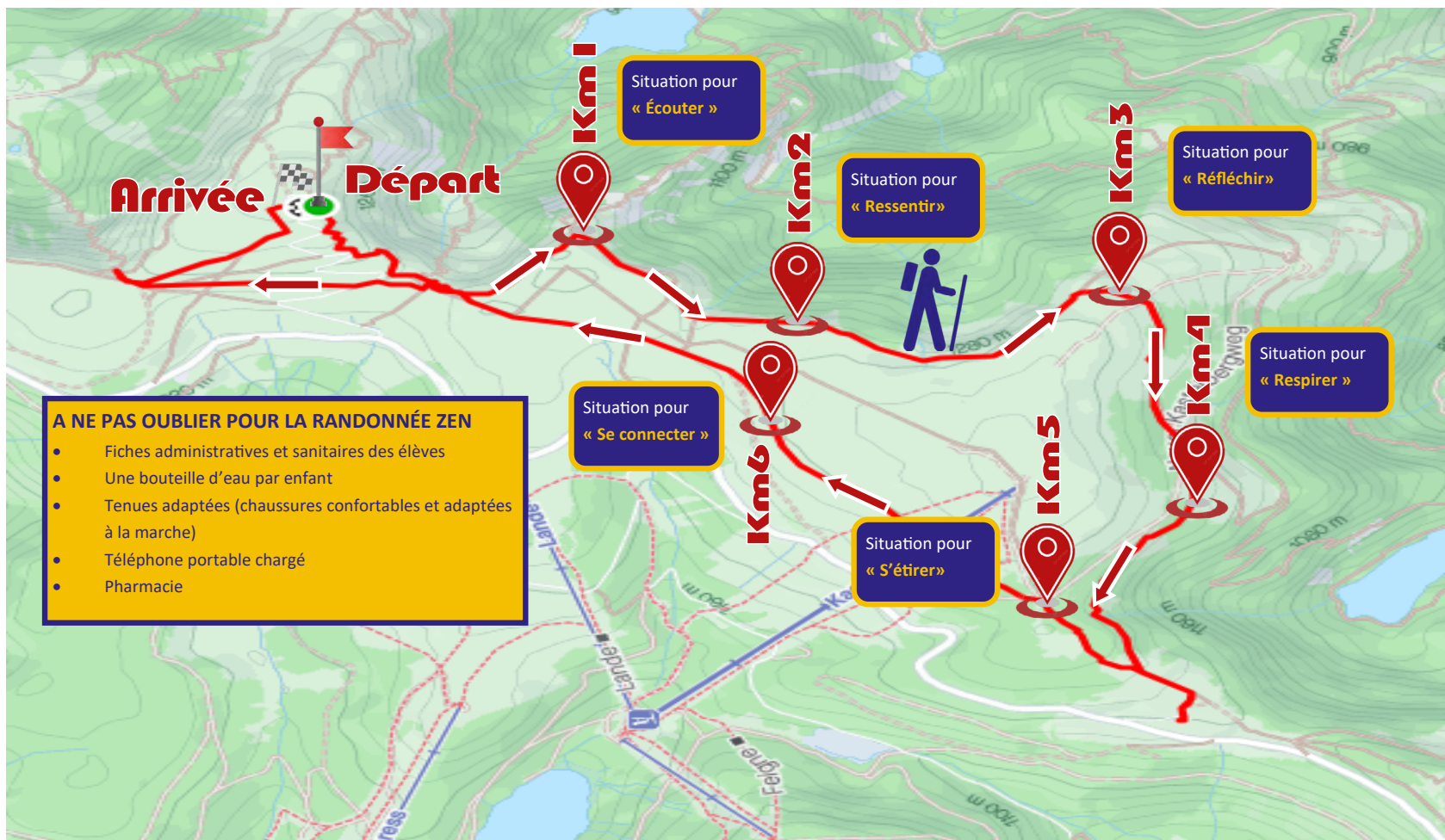
Le challenge

Mise en oeuvre de la Randonnée zen Marcher pour respirer

1- Définissez votre parcours et la distance en fonction de la capacité des enfants.

2- Choisissez les situations et les postures pour chaque étape de la randonnée (voir liste ci-après).

3 - Faites réaliser des situations et des postures à chaque étape de la rando visant à apporter un sentiment de bien-être à l'enfant.



CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE, C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

Mise en oeuvre de la Randonnée zen Marcher pour respirer

1. Bien planifier la sortie

- Choisissez un parcours adapté : Privilégiez des sentiers courts et faciles avec peu de dénivelé.
- Vérifiez les conditions météo : Vérifiez les prévisions pour éviter les surprises.
- Prévoyez des pauses : Identifiez des points d'arrêt intéressants comme des rivières, des clairières ou des points de vue.

2. Impliquer les enfants dès le départ

Racontez une petite histoire liée à la randonnée ou au lieu à explorer pour piquer leur curiosité et apporter un contexte et un cadre rassurant pour les enfants.

3. Étapes de la randonnée

KM1- Je m'arrête, je m'assois seul à proximité de l'adulte, je ferme les yeux et j'écoute tous les bruits qui m'entourent.

KM2 - Je prends un temps les yeux fermés pour ressentir le vent, le soleil, toucher ce qui m'entoure, je prends contact avec la nature et les sensations de mon corps.

KM3 - Je prends le temps de réfléchir seul sur les temps forts de la journée et ce qui m'a rendu heureux.

KM4 - Je me concentre sur ma respiration, j'inspire en 3 temps et j'expire en 3 temps en ressentant l'air qui rentre et qui sort de mes narines.

KM5 - Je fais une posture de yoga (cf image) et je prends le temps de respirer tranquillement.

KM6 - On fait une ronde en se tenant la main, je ferme les yeux et j'envoie une pensée positive à un de mes camarades.

4. Conclure par un moment de gratitude

À la fin, demandez aux enfants de partager ce qu'ils ont aimé ou ce qui les a impressionnés.

Prenez un instant pour remercier la nature : une petite pensée ou un geste symbolique .

CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE
C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

La randonnée en milieu urbain

La randonnée en milieu urbain en France est une activité enrichissante qui permet de découvrir les villes sous un nouvel angle. En maîtrisant le vocabulaire spécifique et en étant bien équipé, vous pouvez profiter pleinement de cette expérience. Que vous soyez un randonneur novice ou expérimenté, chaque promenade urbaine offre une opportunité unique de se connecter à l'histoire, à la culture et à la vie quotidienne des villes françaises. Alors, chaussez vos meilleures chaussures de marche, prenez votre sac à dos, et partez à la découverte des sentiers urbains !

LES TYPES DE SENTIERS URBAINS

En milieu urbain, il existe différents types de sentiers que l'on peut emprunter. Voici quelques termes clés pour les identifier :

- **Promenade piétonne** : Une voie réservée aux piétons, souvent aménagée dans les centres-villes pour faciliter la circulation à pied.
- **Voie verte** : Un itinéraire réservé aux déplacements non motorisés, comme la marche, le vélo ou le roller.
- **Boulevard** : Une large avenue souvent bordée d'arbres, idéale pour une balade urbaine.
- **Allée** : Une voie étroite, souvent bordée d'arbres ou de bâtiments historiques.

L'OUTIL DE RÉFÉRENCE À NE PAS OUBLIER

Plan de la ville : Un plan détaillé pour vous orienter et découvrir de nouveaux itinéraires.

LES TERMES GÉOGRAPHIQUES

Comprendre les termes géographiques est crucial pour bien se repérer en milieu urbain. Voici quelques mots clés :

- **Place** : Une grande esplanade souvent située au cœur de la ville, entourée de bâtiments importants.
- **Ruelle** : Une petite rue étroite, souvent pavée, typique des vieux quartiers.
- **Quartier** : Une section spécifique de la ville, souvent avec une identité propre (par exemple, le Quartier Latin à Paris).
- **Parc** : Un espace vert aménagé pour la détente et les loisirs, idéal pour une pause durant la randonnée.



LES POINTS DE REPÈRE

Les points de repère sont essentiels pour s'orienter en milieu urbain. Voici quelques exemples :

- **Monument** : Un bâtiment ou une structure historique importante, comme la Tour Eiffel à Paris.
- **Fontaine** : Une structure décorative avec de l'eau, souvent située dans les places publiques.
- **Église** : Un lieu de culte chrétien, souvent un point de repère visuel important.
- **Marché** : Un espace où se tiennent des stands de vente, souvent animé et coloré.

CHALLENGE 2025

**Bougez
Marchez
Explorez... !**



**TA CLASSE EN RANDONNÉE
C'EST LE PIED !**

Le challenge

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ET DE COURTOISIE

La sécurité et la courtoisie sont essentielles lors de la randonnée en milieu urbain.

Voici quelques règles à suivre :

- **Traverser aux passages piétons** : Utiliser les passages piétons pour traverser les rues en toute sécurité.
- **Respecter les feux de signalisation** : Attendre le feu vert pour les piétons avant de traverser.
- **Ne pas jeter de déchets** : Utiliser les poubelles publiques pour garder la ville propre.
- **Respecter les autres randonneurs** : Être poli et courtois avec les autres personnes que vous rencontrez.

LES APPLICATIONS MOBILES UTILES

De nombreuses applications peuvent faciliter votre randonnée urbaine en France.

Voici quelques-unes des plus utiles :

- **Google Maps** : Pour la navigation et la recherche de points d'intérêt.
- **Strava** : Pour suivre et partager vos parcours de marche et de course.
- **AllTrails** : Pour découvrir des itinéraires de randonnée urbains et des avis d'autres randonneurs.
- **Citymapper** : Pour planifier vos trajets en transport en commun et à pied.

APPLICATIONS SPÉCIFIQUES À LA FRANCE

Certaines applications sont particulièrement utiles pour les randonneurs en France :

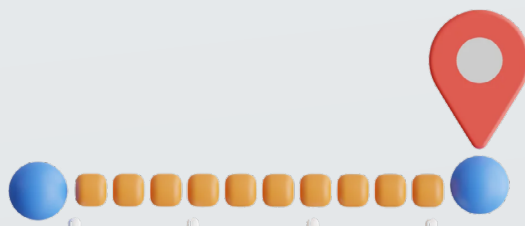
- **Visorando** : Une application française dédiée à la randonnée avec des cartes détaillées et des itinéraires.
- **Rando France** : Pour découvrir les sentiers de randonnée en ville et à la campagne.

LES AVANTAGES DE LA RANDONNÉE URBAINE

La randonnée en milieu urbain offre de nombreux avantages, tant pour la santé physique que mentale.

Voici quelques-uns des principaux bénéfiques :

- **Exercice physique** : La marche est un excellent moyen de rester en forme et d'améliorer sa condition physique.
- **Découverte culturelle** : Explorer les quartiers historiques et les monuments offre une immersion dans la culture locale.
- **Réduction du stress** : Se promener dans les parcs et les espaces verts aide à se détendre et à réduire le stress.
- **Rencontres sociales** : La randonnée urbaine permet de rencontrer d'autres passionnés et de tisser des liens sociaux.



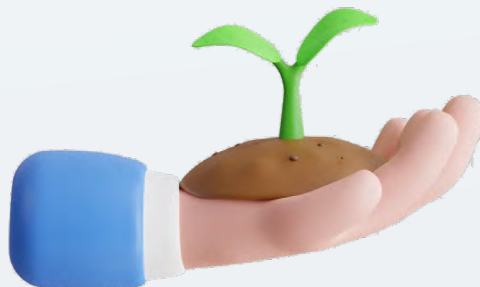
CHALLENGE 2025

TA CLASSE EN RANDONNÉE
C'EST LE PIED !

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge



IMPACT ENVIRONNEMENTAL

En plus des avantages personnels, la randonnée urbaine a un impact positif sur l'environnement :

- **Réduction de l'empreinte carbone :** Marcher plutôt que de prendre la voiture contribue à réduire les émissions de CO2.
- **Promotion des modes de vie durables :** Adopter la marche comme moyen de déplacement favorise un mode de vie plus durable.
- **Préservation des espaces verts :** En utilisant et en appréciant les parcs urbains, on contribue à leur préservation et à leur entretien.

LES DÉFIS DE LA RANDONNÉE EN MILIEU URBAIN

Malgré ses nombreux avantages, la randonnée en milieu urbain peut présenter certains défis. Voici quelques-uns des principaux obstacles à surmonter :

- **Circulation dense :** Naviguer dans les zones à forte circulation peut être stressant et dangereux.
- **Pollution :** Les niveaux élevés de pollution dans certaines villes peuvent affecter la qualité de l'air et la santé.
- **Bruit :** Le bruit constant de la circulation et des activités urbaines peut être perturbant.
- **Pavés inégaux :** Les rues pavées et les trottoirs inégaux peuvent poser des risques de trébuchement et de chute.

SOLUTIONS AUX DÉFIS

Pour surmonter ces défis, voici quelques solutions pratiques :

- **Choisir des heures calmes :** Planifiez vos randonnées tôt le matin ou tard le soir pour éviter la circulation dense.
- **Utiliser des masques anti-pollution :** Dans les zones à forte pollution, porter un masque peut aider à protéger vos poumons.
- **Éviter les zones bruyantes :** Privilégiez les parcs et les quartiers résidentiels pour une expérience plus paisible.
- **Vérifier les conditions des trottoirs :** Soyez attentif à la surface sur laquelle vous marchez et choisissez des itinéraires bien entretenus.