

CHALLENGE 2025

**Bougez
Marchez
Explorez... !**



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

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).

