

## Randonnée

### CYCLE 2

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

**SITUATION 1** de référence : Se déplacer le long d'un parcours à obstacles naturels et /ou artificiels (plots, coussins de proprioception/d'équilibre)

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.

1- transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices 2- s'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements 3 -lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes 4 - respecter les règles essentielles de sécurité 5- reconnaître une situation à risque

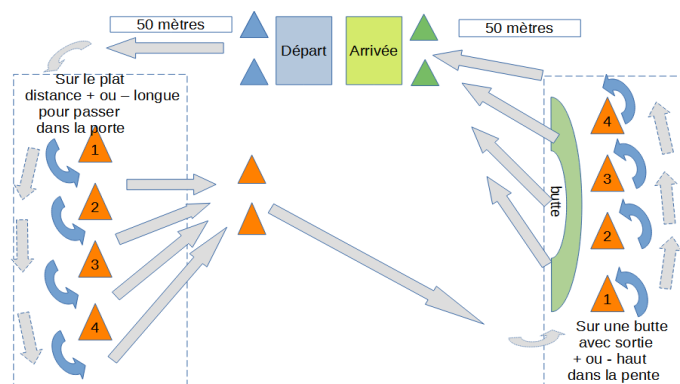
**Consignes :** tu dois réaliser un parcours à obstacles en évoluant en sécurité sans tomber et en essayant de ne pas mettre la main au sol. Tu commences entre les 2 plots et tu t'arrêtes après avoir dépassé les deux derniers plots.

Tu trouveras sur ton parcours des portes dans une pente. Tu choisis la difficulté de ton parcours en te dirigeant vers la porte que tu penses être capable de franchir. (vigilance covid : attention à la distance de sécurité dans la zone de départ + tronçonner le parcours en plusieurs sous-parcours). Tu démarres quand ton camarade précédent a franchi le premier obstacle.

**Descriptif :** Il y a plusieurs parcours identiques distants les uns des autres. Les élèves sont par groupe de 3 joueurs (5 maximum) chacun dans une zone définie : en attente à 4m ou au point de départ entre les 2 plots ou à l'arrivée du slalom dans le cerceau bleu ou en attente dans le plot jaune ou encore en attente dans le plot rouge. Il est intéressant de multiplier le nombre de parcours afin que les élèves soient moins nombreux dans un groupe et soient plus longtemps en activité physique.

Les élèves réalisent le même parcours plusieurs fois.

**Variables :** La présence d'une butte, sa taille. La possibilité de mettre deux parcours en parallèle, pour une course à points à deux équipes (passage derrière plot 1= + 1 pt, derrière plot 2= +2 pts, ...). Les élèves dans la zone de départ et ceux dans la zone d'arrivée peuvent être observateurs.



**Matériel :** des plots dont certains numérotés

## CYCLE 2

### Randonnée

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

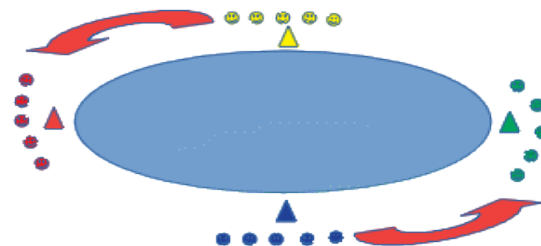
**SITUATION 2 :** Le chef d'orchestre

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Marcher longtemps à allure régulière.

**Consignes :** Tu vas devoir réaliser des tours du circuit en marchant rapidement en file indienne. A chaque coup de sifflet, le dernier marcheur de la file deviendra chef d'orchestre et donnera la nouvelle allure de marche. Vous devez rester groupés.

#### Descriptif :

Les élèves sont en file indienne, restent groupés et le premier de chaque équipe est le chef d'orchestre qui « donne le rythme ». Fixer une durée de 10 à 15 minutes. A intervalles réguliers (toutes les 20 ou 30 secondes), un coup de sifflet indique aux élèves le changement de chef d'orchestre: Le dernier marcheur de la file devient le nouveau meneur et donne son rythme (+ ou –rapide) au groupe. Il peut y avoir une communication au sein du groupe pour permettre à tous les élèves de rester dans le groupe (adaptation de l'allure aux membres du groupe, effort des plus lents pour rester groupés). Les plots permettent une évaluation des vitesses des groupes les uns /aux autres.



**Variables :** Selon l'objectif fixé, le cycle et la phase de préparation nous pouvons intervenir sur plusieurs leviers : La durée de course, l'intervalle entre les changements de chefs. La constitution des groupes : libre (marcher avec mes copains) ;de niveau (fonction des performances de chacun); de besoins (tous ceux qui se sont arrêtés avant la fin du temps imposé ; tous ceux qui doivent augmenter leur vitesse ...); groupes hétérogènes (les élèves en difficultés répartis dans l'ensemble des groupes).L'allure de course :libre (au choix du chef et du groupe) ; imposée (3 tours allure faible puis 1 tours allure plus élevée puis 3 tours allure modérée...)(pendant 1minute on tente de réduire l'écart avec le groupe précédent...).

**Matériel :** Groupes de 4 à 6 élèves – un parcours en boucle d'au moins 150 m à 200 m - 1 plot de départ pour chaque groupe ; ces plots sont répartis à égale distance sur le parcours – 1 chronomètre

## CYCLE 2

### Randonnée

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

**SITUATION 3 :** Se déplacer le long d'une corde tendue entre deux arbres sur un terrain varié, avec les yeux bandés.

**SITUATION 3bis :** Se déplacer avec un guide sur un terrain varié, avec les yeux bandés.

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.

1- transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices 2- s'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements 3 -lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes 4 - respecter les règles essentielles de sécurité 5- reconnaître une situation à risque

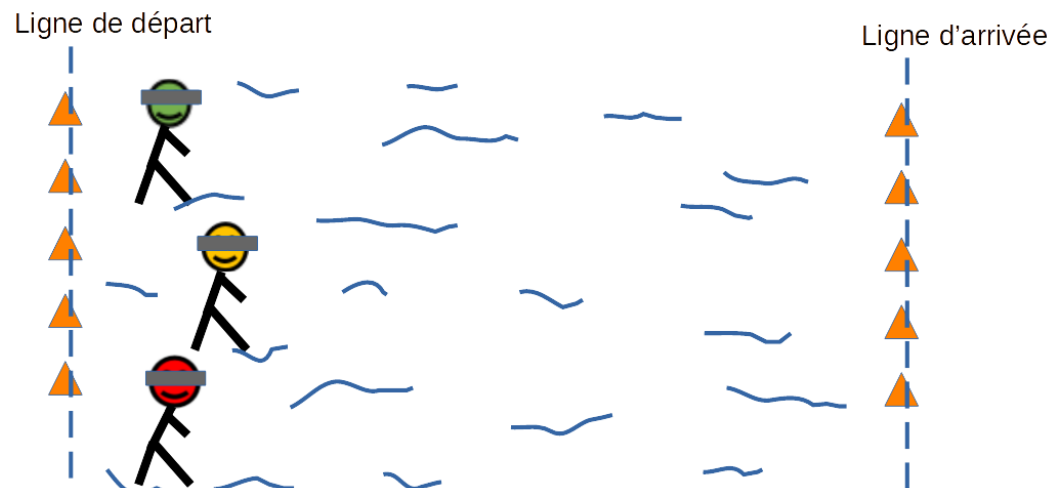
**Consignes 1 :** Tu prends un bandeau et tu te rends au départ de la corde puis tu te bandes les yeux (en te faisant aider d'un camarade, si besoin). Ensuite tu suis le parcours en te tenant d'une main à la corde. A l'arrivée, un camarade te touchera l'épaule pour t'indiquer que tu es arrivé.

**Consignes 1bis :** Vous vous mettez par deux. L'un de vous deux se bandera les yeux et l'autre jouera le rôle de guide. Le guide devra amener le guidé jusqu'à la ligne d'arrivée en le guidant à la voix sans le toucher

**Descriptif 1bis :** Dans un parc, dans un endroit avec un terrain varié (micro pente, sol crevassé, ...) les élèves alternent le rôle de guide et guidé, par équipe de deux. La ligne de départ et celle d'arrivée sont distantes d'une dizaine de mètres.

**Variables :** La distance entre la ligne de départ et celle d'arrivée.  
Possibilité de faire une course en relais par équipe.

**Matériel :** un lieu adapté. Des bandeaux en tissu noir.  
Des plots pour matérialiser la ligne de départ et celle d'arrivée.



Randonnée

CYCLE 2

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

**Consignes :** Tu vas marcher à allure régulière. Quand je sifflerai toutes les 30 secondes, tu devras passer au niveau d'un plot. Il faudra ajuster ta vitesse. Tu as le droit de choisir le triangle que tu veux et de changer de parcours si besoin, si c'est trop difficile ou trop facile pour toi.

**Descriptif :**

Chaque coureur choisit son parcours. Un signal sonore régulier sera donné (toutes les 30 sec). Au signal les élèves devront passer un plot du parcours choisi. Il faut ajuster la vitesse pour passer au plot au moment voulu. Vous pouvez changer de parcours durant la course mais respecter de passer un plot du parcours choisi au signal.

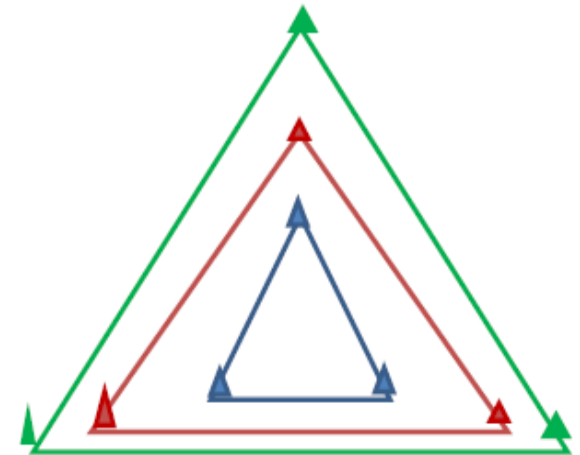
On peut mettre un observateur pour un coureur (observation du respect du passage au plot)

**variables :**

Augmenter ou diminuer les longueurs de parcours

Augmenter ou diminuer le temps pour jouer sur la vitesse

**Matériel :** 9 plots, 1 sifflet, 1 chronomètre



## CYCLE 2

### Randonnée

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

**SITUATION 5 :** Descendre une pente avec un œuf en équilibre dans une cuillère portée à la main, sans le faire tomber, ni tomber soi-même.

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.

1- transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices 2- s'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements 3 -lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes 4 - respecter les règles essentielles de sécurité 5- reconnaître une situation à risque

**Consignes :** tu vas devoir descendre la pente, à mon signal, en restant debout et sans renverser l'œuf en équilibre dans une cuillère que tu tiens dans une main pour le porter. Tu n'as pas le droit d'utiliser l'autre main pour l'empêcher de tomber.

**Descriptif :** plusieurs élèves sont alignés les uns à côtés des autres (espacés de 1m) en haut d'une petite pente. Au signal les élèves descendent la pente.

**Variables :** Le nombre de fois autorisé pour remonter, pour y arriver. La possibilité de proposer de transporter l'œuf sur un parcours du type de la situation 1. Les élèves qui attendent leur tour peuvent observer la façon de se déplacer des élèves qui descendent.

**Matériel :** Une butte ou une pente dans un parc, des cuillères, des œufs en plastique ou des petites balles non rebondissantes.

