

Pratiquer une activité sportive durable, technique, responsable

#DéveloppementDurable

#Randonnée

#EcoResponsable

#Ecouter

#Analyser

#S'engager

CYCLE 2 et 3

ÂGE 6 - 11 ans

EFFECTIFS 15 enfants maximum
De 2 à 4 animateurs
(ou 2 animateurs qui encadrent la randonnée et entre 2 et 3 animateurs/bénévoles "conteurs")

DURÉE GLOBALE 2h20

MATÉRIEL Pour la "rando contée"

- Affiches « Petit randonneur »
- Fauteuils pour les conteurs, bâches pour asseoir les enfants
- Albums de littérature jeunesse (en lien si possible avec le développement durable)

Pour le "pique-nique responsable"

- Des feutres et des feuilles pour dessiner les éléments possibles du pique-nique
- 1 panneau / espace d'affichage accessible aux enfants
- 1 «pyramide pour la composition d'un d'un pique-nique équilibré»



DESCRIPTIF & ENJEUX

Cette séance vise à développer la connaissance qu'ont les enfants d'un environnement, pour leur apprendre à mieux le préserver. A travers des activités ludiques, sportives et culturelles ils seront sensibilisés aux pratiques sportives individuelles et collectives durables.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire pratiquer une APS de pleine nature : la randonnée pédestre
- Stimuler une randonnée pédestre en liant pratique sportive et culturelle

- Savoir composer un pique-nique équilibré : équilibré, avec des produits locaux, de saison, et s'approchant du zéro déchet
- Sensibiliser à une pratique sportive collective durable



CONNAISSANCES & COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Je suis capable de pratiquer une activité sportive durable individuellement ou collectivement
- J'analyse et je respecte mon environnement
- Je débats, j'argumente, j'écoute et je respecte les opinions des autres
- Je m'engage, je suis capable d'intégrer un travail de construction d'un commun



CONTRIBUTION AU SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

- **Domaine 1 - les langages pour penser et communiquer** : s'exprimer à l'oral | Comprendre des énoncés oraux | Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques
- **Domaine 3 - La formation de la personne et du citoyen** : maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres | exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement / Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives
- **Domaine 5 - Les représentations du monde et l'activité humaine** : Situer et se situer dans l'espace et le temps / Analyser et comprendre les organisations humaines et les représentations du monde



INSCRIPTION DANS NOTRE PROJET ÉDUCATIF

CITOYENNETÉ

Exercice actif, la citoyenneté, c'est d'abord vouloir prendre les choses en main ! C'est avoir accès à des outils pour acquérir la connaissance, en développer et ainsi pouvoir agir.

SOLIDARITÉ/ENGAGEMENT

Indissociables, la solidarité et l'engagement constituent une alliance représentative d'un contrat collectif qui participe à la construction d'une société plus juste et plus fraternelle. C'est une union autour d'un projet commun.



DÉROULÉ DE SÉANCE

INTRODUCTION DE LA SÉANCE (10 min)

L'animateur commence par annoncer aux enfants qu'ils vont commencer par partir dans une randonnée par tout à fait comme les autres. En effet, sur leur chemin ils vont croiser des "conteurs" qui leur raconteront des histoires sur une thématique en lien avec le pique-nique qu'ils vont prendre collectivement après la randonnée. C'est à eux de deviner quelle sera cette thématique. Enfin, avant de constituer deux demi-groupes et de lancer le départ, les animateurs lisent avec les enfants le "[Code du randonneur](#)".

Aménagement proposé, à faire en amont de l'activité :

Un parcours (boucle) de randonnée pédestre de 3 à 6 km dans un espace naturel sécurisé et agréable.

- Plusieurs accès possibles qui seront autant de points d'accueil et de départ de la randonnée.
- Selon la taille de la boucle, positionner des « points histoires » (environ 800 m entre chaque point).
- Placer plusieurs conteurs (ces conteurs peuvent être d'autres animateurs ou des bénévoles de l'association Lire et faire Lire) à chaque point « histoires ». Prévoir des fauteuils pour les conteurs et, si besoin, des bâches pour asseoir les enfants. L'espace doit être délimité et accueillant. *Variante possible : Une même histoire (album) est contée par l'animateur qui randonne avec le groupe. Un passage est donc lu à chaque point histoire défini. Ainsi pour aller au bout de l'histoire, il faut aller au bout du parcours !*
- Les animateurs prévoient un pique-nique pour l'ensemble des enfants en amont. Si cela est possible, ils prévoient de composer le pique-nique avec des produits locaux, de saison et s'approchant du zéro déchet

CONSIGNES (1h30 & 2h)

Les animations "La rando contée" et "le pique-nique responsable" ont été conçues dans le cadre du dispositif "[Les Clés Usep d'une éducation au développement durable](#)" de l'USEP.

Etape 1 : La rando contée (entre 1h et 1h20, selon le parcours de randonnée prévue)

Les animateurs divisent le groupe en deux demi-groupes. Chaque animateur encadrera donc un groupe (qui comptera entre 6 et 8 enfants). Ces deux groupes circulent, à partir de leur point de départ, en SAM (Sens des Aiguilles d'une Montre) ou SIAM (Sens Inverse) en alternance et en décalé afin de s'échelonner sur le parcours.

En amont de la randonnée, chaque groupe se choisit un nom en lien avec la nature (faune, flore, éléments naturels et y associe soit une gestuelle, soit une comptine... Ainsi quand 2

groupes se croisent, ils se disent « bonjour » et se présentent à l'aide de leur « mise en scène » ou « mise en mots » ou « mise en bruits »...: chacun doit faire deviner à l'autre ce nom en utilisant le support de leur choix : mime, chanson, devinette. C'est l'occasion de se dire bonjour et de faire connaissance. Ceci se reproduira, tout au long de la journée, à chaque groupe rencontré. *Exemple : « Bonjour, nous sommes...imitation gestuelle ou bruitage des enfants... Avez-vous deviné notre nom ?... Les grenouilles ! ».*

Tous les 800 mètres environ, les groupes croiseront sur leur chemin un « conteurs » qui leur lira une histoire adapté à leur âge et qui est idéalement en lien avec la thématique de l'éducation à l'environnement et au développement durable. Un petit temps de débrief peut être prévu à la fin de chaque lecture.

Eventuellement

Des ateliers (en lien avec la thématique) peuvent être proposés en parallèle ou en plus de cette lecture. Exemples : Kim TOUCHER ou Kim ODEURS (privilégier des éléments naturels : mousse, écorce, feuilles,...)

Des affiches « [P'tit randonneur](#) » sont accrochées sur une partie du parcours ou aux points histoires pour que la randonnée des enfants soient également rythmée par les enjeux du développement durable.

A la fin de la randonnée, les animateurs peuvent prendre un temps pour débriefer avec les enfants avant de prendre le pique-nique : qu'ont-ils retenu de cette randonnée ? ont-ils compris les histoires qu'on leur a lues ? Qu'on-t-il pensé de l'histoire qu'ils ont entendue ? Ont-ils deviné quelle thématique se cache derrière l'histoire qu'on leur a lue ? Comprennent-ils mieux les enjeux du développement durable ?

Etape 2 : à l'oral, en collectif (30-40 min)

En partant de la composition du pique-nique, les animateurs demandent aux enfants d'établir des constats sur trois points :

A- ce pique-nique est-il équilibré (bon pour la santé) : quels types d'aliments ont été choisis?

B- ce pique-nique est-il composé de produits respectueux des saisons, des territoires (origine) ?

C- ce pique-nique tend-il vers le «zéro déchet» ?

Les animateurs peuvent utiliser les pictogrammes ou dessiner les différentes composantes du pique-nique pour une manipulation plus facile.

Les animateurs peuvent accompagner leurs réflexions en leurs posant des questions complémentaires :

Réflexions en liens avec le constat A)

- De quoi se compose-t-il ?

- Est-il équilibré?
- Que faut-il pour qu'il soit équilibré?
- Quelle est la boisson la plus indiquée pour une rencontre sportive?
- Que contiennent les produits préparés ?
- ...

Réflexions en liens avec le constat B)

- D'où proviennent les fruits? Les légumes?
- Peut-on manger du raisin en hiver?
- Quels aliments peuvent être rapportés si non consommés?
- ...

Réflexions en liens avec le constat C)

- Quelle quantité de déchets produits? Les déchets sont-ils tous pareils? Comment les trier? Que faire des déchets? Comment réduire la quantité des déchets?
- Quel contenant pour l'eau? Comment transporter le PN? Qui a préparé le PN? Qu'est-ce qui pourrait être préparé en commun ?
- ...

Suite à ces échanges, collectivement, les enfants listent les "bonnes pratiques"/ résolutions qu'ils peuvent mettre en place pour organiser des pique-niques plus éco-responsables.

Quelques exemples :

- Je privilégie les produits de saison, de production locale, les légumes crus faciles à conditionner
- Je prépare le plus possible mes plats (j'en connais ainsi la composition) / J'évite les produits emballés, voire sur emballés
- J'évite le gaspillage alimentaire
- J'utilise une gourde / J'emporte des boîtes et des couverts réutilisables / J'emballe les sandwiches dans une serviette de table en tissu, je bannis le papier aluminium et le cellophane
- Mon passage ne doit pas laisser de traces / Je trie mes déchets à l'issue du PN et je rapporte les déchets pour le compost ...

La liste de ces bonnes pratiques pourra ensuite être partagée avec les familles, pour que les "bonnes pratiques" identifiées par les enfants perdurent après le temps de la colonies de vacances

CONCLUSION DE SÉANCE (10 min)

Pour conclure la séance et avant de laisser les enfants déguster leur pique-nique, l'animateur peut récapituler avec les enfants les "bonnes pratiques" qu'ils ont identifiées et leur proposer de les mettre les formuler sous une forme ludique (en se basant sur l'exemple du "[Code du randonneur](#)" qu'ils ont découvert au début de l'activité par exemple).



SUPPORTS NÉCESSAIRES

- [Affiches du « Petit randonneur »](#)
- [Code du Petit randonneur](#)
- [Livret de l'enfant—P'tit Tour Cycle 1](#)
- [Livret de l'enfant—P'tit Tour Cycle 2](#)
- [Exemples d'albums de littérature de jeunesse](#)
- [Pictogrammes USEP « Aliments »](#)
- [Pyramide alimentaire de 18 mois à 6 ans](#)
- [Pyramide alimentaire \(Manger bouger\)](#)
- [Passerelles.info : Manger bouger](#)
- [Recommandations Manger bouger \(PNNS\)](#)



POUR ALLER PLUS LOIN

RESSOURCES LIGUE

- Le dispositif "[Les Clés Usep d'une éducation au développement durable](#)"
- Les Petits Citoyens, Association loi 1901 agréée par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, [Et si on s' parlait de l'esprit sportif ? Et si on s' parlait du respect ?](#)
- Projet éducatif Vacances, Séjours et Loisirs Éducatifs, Classes Découvertes et Formation BAFA/BAFD

RESSOURCES PARTENAIRES

Plateforme éducative LUMNI et notamment :

- [Les contenus de la 3ème édition de la semaine nationale de l'éducation consacrée à la protection de l'environnement](#)
- L'épisode "[C'est quoi le développement durable ?](#)" de la web-série *1jour1question*
- La vidéo "[Éducation au développement durable, manger responsable](#)"

**Lu.
mni**

Cette fiche s'appuie sur des ressources de Lumni, l'offre éducative des acteurs de l'audiovisuel public, réalisée en partenariat avec le Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse, le Ministère de la Culture, Réseau Canopé, le Clémi et La Ligue de l'enseignement.

Au service du savoir, de la connaissance et de la culture Lumni propose un catalogue de plus de 10 500 contenus pédagogiques gratuits, expertisés et sans publicité, pour les enfants du primaire au lycée et pour les professionnels de l'éducation qu'ils soient enseignants, animateurs, éducateurs ou médiateurs.

