



# J+S-Kids : Randonnée avec des enfants

⇒ Cet aide-mémoire est un complément spécifique J+S-Kids de la brochure « Sport de camp/trekking : Trekking – en cours de route » sur laquelle il se base.

⇒ Il existe d'autres aide-mémoire J+S sur les thèmes : « Des plages de jeu et sport variées » et « La fête des jeux ».

## Randonnée avec des enfants

Dans la randonnée avec des enfants de la tranche d'âge J+S-Kids ce n'est pas la performance en soi qui est au premier plan. Les enfants doivent découvrir le plaisir de la randonnée à travers des expériences dans la nature, des aventures et des activités. Pour couvrir les besoins des enfants de la tranche d'âge J+S-Kids il y a plusieurs points auxquels tu dois penser lors de la planification et du déroulement d'une randonnée.

Dans la brochure « Trekking – en cours de route » tu trouves les informations les plus importantes concernant les randonnées. Cet aide-mémoire la complète en t'indiquant ce à quoi il faut faire particulièrement attention lors de randonnées avec des enfants de la tranche d'âge J+S-Kids. Tu vas y trouver des indications sur **le choix de l'itinéraire et la planification**, des **réflexions sur la sécurité** utiles pour la tranche d'âge J+S-Kids et des tuyaux pour l'organisation de la randonnée.

## Choix et planification de l'itinéraire

Si tu tiens compte des éléments suivants en choisissant l'itinéraire tu peux déjà couvrir un certain nombre de besoins des enfants de la tranche d'âge J+S-Kids.

### But de la randonnée

Nous savons tous combien notre motivation dépend du but que nous avons devant les yeux. C'est pourquoi, en fixant l'itinéraire, il vaut mieux choisir un but attrayant à proposer aux enfants ; celui-ci sera le point culminant de la randonnée (un lac, un château-fort, un terrain de jeux, une piscine, etc.).

### La richesse de la diversité

Si vous marchez tout le temps tout droit sur des chemins à travers champs, les enfants ont peu de choses à découvrir et ils commencent vite à s'ennuyer. Tu peux éviter cela en choisissant un itinéraire qui passe à travers divers terrains (forêt, prairie, le long d'un ruisseau, etc.). La randonnée

devient aussi plus passionnante quand le chemin monte puis descend une côte (attention, pas trop raide) ou emprunte des passages étroits ou largement ouverts. Une autre possibilité, c'est de prévoir un parcours qui permet des activités. Cela peut être une ferme avec des animaux, un sentier de découverte des cinq sens, un ruisseau où l'on peut construire un barrage, etc.). C'est important que tu conçoives délibérément la « courbe de suspense » de la randonnée.

### Condition physique

La vitesse de marche d'enfants de la tranche d'âge des J+S-Kids (selon la composition du groupe) est **d'environ 4km/h**.

La durée effective de la randonnée ne devrait pas être trop longue. Les enfants n'ont pas une grande endurance et nous devons être conscients qu'ils font plusieurs pas quand nous n'en faisons qu'un. **2 à 3 heures** suffisent pour une expérience de randonnée. Prévois plutôt trop de temps quitte à le remplir au besoin avec de petits jeux.

### Pauses

C'est important de prévoir les pauses de manière ciblée dès la planification de l'itinéraire. Il faut tenir compte du fait que les enfants ont besoin de pauses **plus nombreuses, mais plus courtes** que les adultes. Les enfants se fatiguent plus vite, mais se reposent aussi plus rapidement que nous. Au cas où vous seriez en route avec plusieurs groupes aux capacités différentes (voir ci-dessous « Organisation du groupe »), c'est important de prévoir les pauses de telle manière que tous les enfants en aient suffisamment. Que les plus lents n'en soient pas privés par manque de temps et que les plus rapides n'en aient pas trop. Une alternative serait de choisir des itinéraires de niveaux différents (avec des points de rencontre pour des pauses en commun).

## Courbe de performance

Une randonnée se compose de plusieurs parties d'intensité différente. La courbe de performance d'une randonnée décrit à quel moment elle devient intense et à quel moment elle l'est moins. La courbe de performance doit être conçue de telle sorte qu'elle est adaptée à l'endurance des enfants. Tu peux adapter la courbe de performance à la « courbe de suspense ». Veille à ce que la randonnée ne commence pas par une étape trop fatigante afin que les enfants n'atteignent pas tout de suite leurs limites physiques. La randonnée doit commencer de façon décontractée, puis peut comporter des étapes un peu plus exigeantes au milieu et doit être de nouveau détendue à la fin, quand les enfants sont peut-être déjà fatigués.

## Les chemins

En choisissant les chemins, il vaut mieux éviter les routes autant que possible. Non seulement elles ne sont pas attrayantes, mais elles sont surtout dangereuses. Si tu as à ta disposition des cartes de randonnées indiquant les chemins de randonnée, choisis un itinéraire le long des chemins de randonnée jaunes.

## Réflexions sur la sécurité

### La reconnaissance

Aller en reconnaissance vaut en tout cas la peine, et ce pour tous les âges. Beaucoup de difficultés auxquelles on pourrait se trouver confronter sur le terrain ne sont pas perceptibles sur une carte pendant la planification. Un ruisseau ou une pente raide qui ne poserait aucun problème à des adolescents expérimentés peuvent devenir dangereux pour un groupe de J+S-Kids, parce que les enfants ne peuvent pas bien évaluer la situation. C'est pourquoi il est important que tu examines les **endroits délicats pendant la reconnaissance** et que vous réfléchissiez en équipe sur les mesures à prendre sur place (marche à la queue-leu-leu sur les routes et les pentes raides/échelonnement des groupes/accompagnement rapproché par les chefs/etc.).

Veille aussi pendant la reconnaissance à trouver des endroits adéquats pour les **pauses** et note sur la carte les **possibilités de se désaltérer** (fontaines, etc.) ainsi que les endroits où **le réseau téléphonique mobile ne passe pas**.

### L'équipement des enfants

Vous aurez peut-être des enfants qui n'ont pas souvent ou même jamais fait de randonnées. C'est pourquoi c'est important de communiquer aux parents des recommandations concernant l'équipement avant la randonnée. Cela augmente la sécurité des enfants et peut te faciliter les choses au cours de la randonnée.

### Equipement des enfants

- De bonnes chaussures (chaussures de randonnée de la bonne pointure/qui tiennent bien/imperméables)
- Les vêtements adéquats (principe de l'oignon ; év. un T-shirt de rechange, une veste respirante)
- Protection contre le soleil (couvre-chef, crème solaire, lunettes de soleil)
- Imperméable (veste de pluie, év. chapeau de pluie)
- Gourde (pas de boissons sucrées)
- Sac à dos bien adapté (réglable/pas trop grand/pas trop lourd, max. 15-20 % du poids corporel)
- Casse-croûte, pique-nique, goûter

### Equipement des monitrices et des moniteurs

- Pharmacie (plusieurs, au cas où le groupe se scinderait)
- Fiches sanitaires
- Téléphone mobile
- Liste des numéros de téléphone (parents, médecins, chefs)
- Carte/itinéraire de la randonnée
- Crème solaire collective
- Matériel pour la mise en situation thématique
- Matériel personnel modèle (comme celui exigé des enfants, voir ci-dessus)
- Sucre de raisin
- Suffisamment de boissons (réserve pour les enfants assoiffés)
- Ev. billet de transport collectif, etc.
- Suffisamment d'argent pour les imprévus (trajet en bus imprévu, etc.)

### Organisation du groupe

Réfléchissez au sein de l'équipe de moniteurs sur la façon dont vous voulez organiser le groupe, afin de pouvoir offrir à chaque enfant une bonne expérience de randonnée. Vous connaissez bien les enfants et pouvez évaluer leur capacité à marcher et l'hétérogénéité du groupe.

Si le groupe est très hétérogène, une alternative est de former des **groupes selon la forme physique** des participants. Ainsi tu peux planifier par exemple des étapes de longueur ou de difficulté différentes ou donner aux plus entraînés des tâches supplémentaires (lire les cartes, expliquer quelque chose aux autres, etc.). Au cas où vous feriez plusieurs groupes prévoyez le matériel de sécurité en quantité suffisante.

En outre, réfléchissez au **rôle de chaque moniteur et monitrice au cours de la randonnée**. Vous devez veiller à ce qu'il y ait au moins une personne de l'encadrement devant et une derrière. De plus, quelqu'un devrait être responsable de la lecture des cartes ; l'idéal serait d'avoir un ou une co-pilote. Généralement, il est raisonnable que les accompagnateurs se répartissent dans le groupe et gardent une vue d'ensemble du groupe.

Avant de partir avec les enfants, vous devriez convenir de certaines **règles** avec le groupe. Les participants doivent veiller à toujours rester à portée de vue du groupe et toujours attendre quand le groupe s'étire trop.

### Pauses

Les pauses servent avant tout à ce que tous puissent se reposer. A ce moment-là, tu dois veiller à ce que chacun mange et boive suffisamment. Demande aux enfants si tout va bien avec les chaussures (ampoules) et essaie d'évaluer le moral du groupe et de chaque enfant. Une pause revigorante ne consiste pas pour les enfants à rester tout simplement assis. Pour éviter que les enfants ne se retrouvent à faire les fous par ennui ou à être prêts avant le départ, tu devrais essayer de prévoir la pause de façon active. Organise des jeux calmes avec eux (jeu du tueur en série, clins d'œil, etc) ou construis quelque chose en lien avec la mise en situation thématique.

### Contrôles avant le départ

Avant de prendre le départ, tu devrais vérifier certaines choses : contrôlez avec l'équipe d'encadrement si vous avez emporté tout ce qu'il fallait (voir « Equipement des enfants »). Pour les enfants, il faut être attentif aux points suivants :

- Aller au WC si nécessaire
- Chaussures bien attachées
- Vêtements adéquats
- Tous ont mis de la crème solaire
- Sacs à dos pas trop grands, bien réglés
- L'équipement des enfants est complet (voir « Equipement des enfants »)
- Compter les enfants

Ce contrôle t'aide aussi à avoir une vue d'ensemble du groupe. Au cas où des enfants ne seraient pas suffisamment équipés, tu peux encore rectifier les choses avant de partir.

### Modules de sécurité

Dans le cadre d'un camp J+S-Kids, il est interdit d'organiser un module de sécurité. **Le trekking en montagne** (des excursions de plusieurs jours avec bivouac en montagne au-dessus de la limite supérieure des forêts) est aussi peu autorisé que les activités hivernales ou sur l'eau relevant de la sécurité (Voir les conditions dans la brochure « Sport de camp/Trekking » P. 9ff)

retrouver ? Le magicien veut-il vous montrer quelque chose qui se trouve derrière la colline ou le détective vous a-t-il donné une énigme que vous devez résoudre de toute urgence ? Éventuellement, vous pouvez remplir des tâches partielles en chemin (suivre des traces/ résoudre des énigmes en marchant/etc.). Ce qui est important, c'est que ces tâches soient accessibles à tous les enfants, et pas seulement aux plus rapides. Le point culminant de l'histoire peut coïncider avec celui de la randonnée : peut-être que, justement, le trésor que vous cherchez se trouve dans un coin caché de la ruine qui est le point fort de votre randonnée.

### En cours de route

Quelques enfants vont déjà expérimenter beaucoup rien qu'en découvrant des choses en marchant et cela les motivera à marcher. D'autres atteindront leurs limites et ne voudront plus marcher. Vous, monitrices et moniteurs, vous pouvez les soutenir en organisant des **jeux** (voir l'encadré ci-dessous). Prenez aussi le temps **d'observer ce qui se passe en chemin** (animaux, plantes, etc). Si vous vous **renseignez à l'avance sur la région**, il y a sûrement beaucoup de choses passionnantes à faire découvrir aux enfants (géographie, légendes de la région, monuments particuliers, etc).

### Idées de jeux pendant la randonnée

Jeux avec cris et chants	« Un éléphant qui se balançait », « Le roi, sa femme et le petit prince », etc.
Jeux de marche	« Un kilomètre à pied », « Dans la troupe », etc.
Jeux en chaîne (parler et observer)	chaînes de mots/ « je mets dans mon sac » (des objets que vous voyez en marchant)/etc.
Jeux avec devinettes et questions	histoires à l'envers/« Je vois une couleur que tu ne vois pas »/Chaud et froid/etc.
Remplir une tâche	ramasser le plus de feuilles différentes, de cailloux, de bruits/reconnaître des fragments de photos (que vous aurez prises pendant la reconnaissance)/etc.
Formes de courses d'orientation	signes de piste (que le groupe précédent aura placés)/Sel et sucre à chaque croisement (on suit le chemin de sel ou de sucre)/distribuer des tracés dans le groupe/course d'orientation à partir de photos/etc.

## Organisation de la randonnée

### Mise en situation thématique

Un élément important pour rendre la randonnée attrayante aux enfants, c'est la mise en situation thématique. Présente la randonnée comme une histoire passionnante. Probablement, vous avez une bonne raison pour ce départ ! Vous a-t-on volé quelque chose que vous devez absolument

## Autre matériel :

Voici d'autres informations et idées pour la création de jeux et d'activités sportives pour des enfants de l'âge de J+S-Kids.

- Brochure « J+S-Kids – Bases théoriques » et « J+S-Kids – Exemples pratiques »
- Classeur « Le top 100 des jeux, volume 1 » et « Le top 100 des jeux, volume 2 »
- CD « Musique et mouvement : Imitations de mouvement pour enfants » et « Musique et mouvement : Jeux de mouvement pour enfants »
- Aide-mémoire : « J+S-Kids : Des plages de jeu et sport variées » et « J+S-Kids : La fête des jeux »

Edition : Mars 2010  
Auteurs : Ursina Anderegg, David Kieffer, Susanne Weber,  
Rédaction : Marco Gyger  
Traduction : Laurent Bernau  
Editeur : Office fédéral du Sport OFSPO  
Internet : [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)