Pour les Établissements SpéCialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

Durée de l'activité : 1 à 2 heures de randonnée

Objectifs

- Sensibiliser les enfants et adolescents au plaisir de la marche par une approche ludique et plaisante
- Pratiquer de l'activité physique en valorisant la découverte de la nature ou de parcours de santé sécurisés
- Découvrir l'utilisation du podomètre pour motiver les enfants et les adolescents à la pratique de la marche

Matériel et préparation

- Repérer un **lieu de randonnée** balisé en fonction du niveau des enfants et des adolescents
- Favoriser des lieux de proximité où ils pourront retourner facilement en famille
- Prévoir pour chaque enfant/adolescent :
    - un sac à dos avec une bouteille d'eau et en fonction de la saison et de la météo
    - une tenue adaptée pour la marche (paire de basket, pantalon de survêtement, …).

    - En cas de soleil, une casquette et de la crème solaire ; en cas de pluie, un k-way.

- Prévoir une trousse à pharmacie de secours
- Prévoir l'achat d'un podomètre par enfant/adolescent. Un podomètre coûte en moyenne 10 euros. Ils pourront être réutilisés par la suite par d'autres enfant/adolescents. Le podomètre, également appelé « compte pas », est un petit instrument qui enregistre les mouvements détectés par le balancement de la hanche et compte ainsi le nombre de pas effectués. L'usage d'un podomètre peut motiver à être plus actif et il peut aider à fixer des objectifs (faire 200 pas de plus que la veille).
- Si nécessaire, avant la randonnée, les encadrants peuvent visionner le tutoriel de mise en fonctionnement et de positionnement du podomètre

Déroulement

Activité
Paramétrer les podomètres (le podomètre peut être paramétré par les enfants eux-mêmes ou par un encadrant avant la sortie) Quelle que soit la marque de podomètre, les mises en fonctionnement sont similaires : • Sélectionner l'unité de mesure à l'aide des flèches : km (et non miles) • Sélectionner le calcul automatique de la distance entre les pas à l'aide des flèches • Renseigner le poids et la taille de l'enfant Une fois le podomètre paramétré, à l'aide de la pince, le fixer à la ceinture, au pantalon… et l'aligner avec le milieu de la jambe Expliquer son fonctionnement, faire quelques pas ensemble et vérifier son bon fonctionnement, positionnement Rappeler les consignes de sécurité : rester sur le chemin, regarder où l'on met les pieds, suivre le groupe, signaler si l'on a besoin de s'arrêter pour boire… Le déroulement de la marche est propice pour appréhender des éléments de cultures générales comme la faune, la flore… Ne pas hésiter à faire des pauses et proposer des solutions si des enfants ou adolescents sont en difficultés : utilisation d'un bâton pour appui, régulation de la respiration, réajustements des postures, des tenues…

Lors des pauses, consulter le podomètre, montrer l'évolution du nombre de pas dans une optique d'encouragement

Au cours de la marche et après la marche, faire exprimer le ressenti des enfants et des adolescents. Comme par exemple, ce qu'ils ont aimé ou moins aimé.

Collectivement, faire le bilan sur le nombre de pas effectués et les noter sur une feuille. Cette étape peut avoir plusieurs finalités :

- Challenge individuel : réutiliser le podomètre chaque jour et essayer d'augmenter le nombre de pas effectué chaque jour
- Challenge collectif : réaliser un challenge entre des groupes d'enfants du plus grand nombre de pas effectués sur une semaine

Pour les Établissements SpéCialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées