



Groupe de travail 54 - 88  
30 et 31 janvier 2017  
La randonnée  
en raquettes



# La randonnée en raquettes

## Proposition d'aides à la mise en œuvre du projet pédagogique

Document réalisé à l'issue d'un stage de formation de deux jours réunissant les CPC de la Meurthe et Moselle et des Vosges.

### L'activité et les programmes Adapter ses déplacements à des environnements variés

<b>Maternelle</b>	
<b>Attendus en fin d'école maternelle</b>	
Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés	
<b>Compétences à travailler au cours de l'école maternelle</b>	
Favoriser la réalisation d'actions motrices inhabituelles Construire des déplacements dans des espaces aménagés Utiliser les engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents Construire des espaces orientés	

<b>Cycle 2</b>				
<b>Domaines du socle</b>	<b>Construire 5 compétences en EPS</b>		<b>Attendus de fin de cycle</b>	<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>
Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps Adapter sa motricité à des environnements variés	Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé	Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils	Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action Apprendre à planifier son action avant de la réaliser	<b>Lire le milieu pour se mettre en projet de déplacement</b>	Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Elaborer, respecter et faire respecter règles et règlements Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe	Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent	Respecter les règles essentielles de sécurité. Reconnaitre une situation à risque.

Cycle 3				
Domaines du socle	Construire 5 compétences en EPS		Attendus de fin de cycle	Compétences travaillées pendant le cycle
Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Adapter sa motricité à des situations variées Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente	Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans un environnement inhabituel en milieu artificiel	Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité  Adapter son déplacement aux différents milieux
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils	Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace	Lire et décoder le milieu pour se mettre en projet de déplacement	Adapter son déplacement aux différents milieux Tenir compte du milieu et de ses évolutions Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...) Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées	Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème	Aider l'autre
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger	Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.	Aider l'autre

### Recommandations des deux groupes EPS 54 et 88

La balade en raquettes est une activité qui se déroule le plus possible dans une zone proche de l'école ou du centre (gestion de la sécurité facilitée).

La randonnée n'est pas considérée comme un sport à risque, c'est le milieu dans lequel elle se déroule qui peut la rendre dangereuse.

Voici les recommandations pour la randonnée en raquettes dans les Vosges :

- Si elle se déroule à une altitude inférieure à 800 mètres : nous sommes dans le cas d'un moyen de transport, l'enseignant et un adulte pour une classe
- Si elle se déroule à une altitude supérieure à 800 mètres : nous sommes dans une activité de montagne avec un taux d'encadrement renforcé : l'enseignant et un professionnel qualifié et agréé pour une classe

## **Historique des raquettes à neige**

La pratique de la raquette à neige remonte à plusieurs millénaires.

Outil de déplacement pour la chasse et la vie courante, les habitants du Grand Nord l'ont fait évoluer pour l'adapter à différentes activités (chasse, déplacement en neige profonde sur de longues distances) les voies de communication n'étant pas ce que nous connaissons aujourd'hui. La quantité de neige était bien supérieure à ce que nous connaissons aujourd'hui.

Les raquettes ont également servi aux militaires.

Le véritable essor de l'activité « raquette à neige » pour le loisir se fait dans les années 90.

Depuis, cet engin simple à l'origine a subi beaucoup d'améliorations pour l'utilisation en pratique de loisirs. La raquette permet d'aller presque partout, sur tous types de neige (sauf en neige dure) et sur pratiquement tous les terrains, elle est devenue un instrument de loisir ludique et a permis à un grand nombre de pratiquants de pouvoir découvrir une autre facette de la montagne en hiver.

En passe de détrôner le ski de fond en station de sports d'hiver, sa pratique se fait toujours sur un support non stabilisé. Rappelons que la montagne et la neige présentent parfois quelques dangers et qu'il conviendra de respecter quelques règles de sécurité.

## **Avant la randonnée, la préparation de la sortie**

Partir en randonnée avec des enfants ne s'improvise pas. Trois types de préparations sont à envisager :

- La préparation technique
- La préparation physique
- La préparation pédagogique

### **La préparation technique**

Liste de vérification pour préparer une randonnée : Annexe 1

### **La préparation physique**

Faire des activités d'endurance, sur l'alimentation, sur le porter secours, la lecture de plan, la faune et la flore, les dangers de la montagne, l'habillement, ....

Chaque enfant doit être capable de marcher avec un sac à dos, les enfants doivent s'entraîner à marcher sur des sentiers autour de l'école, d'abord une demi-heure puis augmenter le temps de marche au fur et à mesure (de 15 min en 15 min). Cet entraînement permettra aussi de tester le matériel des enfants, chaussures de marche et tenue de ski (s'entraîner également à s'habiller)

## La préparation pédagogique

Le code de bonne conduite du raquettiste Annexe 2

La lecture de carte : lire et situer sur une carte des Vosges le trajet effectué en car, le lieu d'hébergement et sur une carte 1/25 000 la randonnée. Préparer avec les élèves les cartes des randonnées en les coloriant, les annotant ...

Les annexes 4 et 5 permettent de localiser le trajet en car, les annexes 6 et 7 sont des exemples de cartes simplifiées pour les élèves à colorier et annoter.

L'équipement à prévoir : lister l'équipement à avoir, vérifier son état, être responsable de son matériel....ce qui n'exclut pas le contrôle de l'adulte.

Liste indicative du matériel individuel à prévoir (Annexe 3 pour un travail en classe)

- Les vêtements : ils seront chauds et très pratiques : on est souvent amenés à enlever une épaisseur à la montée, la remettre pour une pause, l'enlever pour la descente. Il faut donc que tout ceci soit facile à mettre ou à enlever. Par exemple : sous-vêtements chauds (caleçon et tee-shirt), veste polaire, veste et survêtement que l'on enlève en fonction des besoins.
- Un bonnet
- Une paire de gants
- Un paquet de mouchoirs en papier
- Une paire de chaussures de randonnée ou des bottes fourrées : chaudes et étanches. Les traditionnels après-ski en mousse seront à proscrire ou à n'utiliser que pour une activité de découverte pour des raisons de mauvaise tenue au pied et une résistance au froid et à l'humidité souvent très limitée.
- Dans un sac à dos : quelle que soit la sortie, un sac à dos est indispensable (au moins pour les adultes). L'idéal est que chaque enfant puisse se dévêter et s'alimenter (boire) selon ses besoins.
  - o Une bouteille d'eau
  - o Une paire de lunettes de soleil
  - o Une seconde paire de gants

- Un t-shirt de rechange
- Un goûter
- Si le repas est prévu
  - Le pique-nique
  - Un sachet plastique pour les déchets
- Si de la pluie est prévue, disposer un sac poubelle dans le sac à dos et placer tout le matériel dans le sac poubelle afin de le protéger de l'humidité.

## **Le jour de la randonnée**

### **Le matin, avant le départ :**

Vérifier la météo le matin-même : si alerte orange, annuler la sortie.

Vérifier l'équipement des enfants avant le départ en randonnée.

### **Au moment du départ et pendant la randonnée :**

Exploitation pédagogique de l'environnement en lien avec ce qui a été travaillé en amont : observation de traces, lecture de paysage...

Liste des élèves par groupe et la précision s'il y a des élèves ayant un PPS ou un PAI, numéros de téléphones des responsables enregistrés, du poste de secours, un plan des pistes, une trousse de secours, une couverture de survie

Sac à dos adulte : eau, trousse de secours, sucre

En fonction de la météo, prévoir un arrêt 15 minutes après le début de la randonnée afin d'enlever une couche de vêtement et tout au long de la randonnée, veiller à la bonne adaptation de la tenue vestimentaire.

Marcher dans les traces de l'adulte : marcher l'un derrière l'autre.

Ne pas marcher en arrière.

Prévoir des arrêts fréquents mais courts

Eviter les arrêts avant une montée.

Si vous prévoyez le repas :

- éviter un trop long arrêt et ne pas le placer avant un gros effort
- vérifier que vous avez laissé l'emplacement propre et avant le départ vérifier l'effectif global.

Marcher à allure régulière.

### Après la randonnée, l'exploitation, le transfert

- Mathématiques :

Travail sur plan, repérer les itinéraires, travailler sur les échelles, les distances parcourues, les conversions

- Maîtrise de la langue :

Rédaction de compte-rendu, d'écrits courts sur les émotions ressenties, .....

- Géographie : lecture de paysage

Le paysage est l'image que l'on se fait de ce qui nous entoure, de notre environnement. Il n'est pas que visuel, il est aussi sonore et olfactif. Il est en évolution perpétuel.

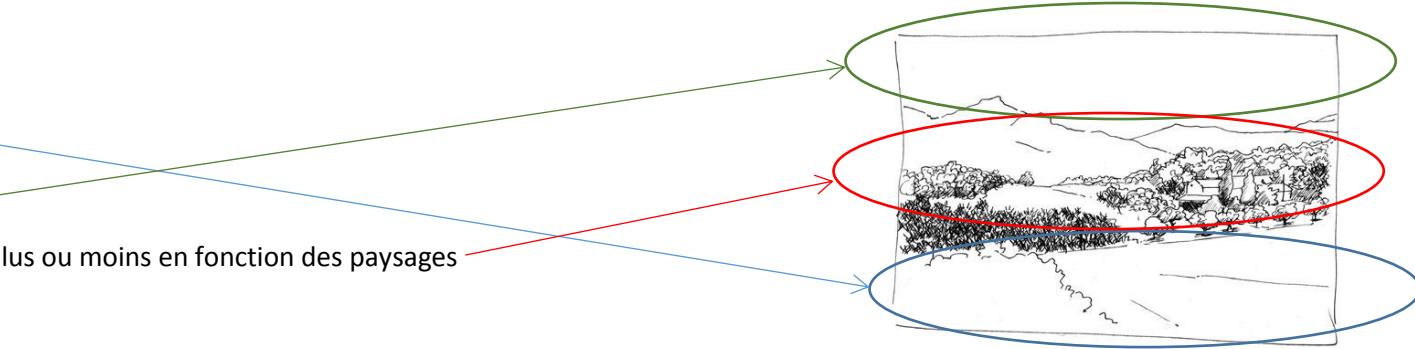
Les 4 composantes du paysage :

1. Le relief : vallée, sommets, col, plaine, ...
2. La végétation : forêts de feuillus, de conifères, mixtes, cultures, prairies, ...
3. L'hydrographie : lacs, rivières, ruisseaux, étangs, mares, cascades...
4. Les traces de l'homme : voirie, habitation, lignes électriques, ...



Définir les plans d'un paysage :

1. Premier plan, le plus proche
2. Arrière-plan, le plus éloigné
3. Plans intermédiaires, il y en a plus ou moins en fonction des paysages



- Arts visuels : Expressions des sensations, des émotions

Création d'affiches, élaboration de livrets suite à la randonnée, Exposition

- EDD : les déchets

Travail sur le respect de la nature et le temps de détérioration des éléments « laissés » dans la nature.

Quelques repères :

- Un mouchoir : pollution > 3 mois.
- Un mégot : pollution > 1 à 5 ans.
- Une peau de fruit : pollution > 3 mois à 2 ans.
- Une canette ou une bouteille plastique : pollution > 100 à 500 ans.
- Une pile représente une pollution très nocive pour la terre et l'eau.
- Le déplacement des personnes équivaut à 30 % des émissions de CO<sub>2</sub>. Le taux de remplissage moyen des automobiles est de 1,5 personne.

## Liste de vérification pour la Randonnée en raquettes à neige

Nom de l'école :

Commune :

Classe (s) :

Lieu de la randonnée :

Date de la randonnée :

- Contacter le Bureau Montagne (Gérardmer ou La Bresse) pour connaître les randonnées possibles
- Se renseigner sur la disponibilité d'un AMM (Accompagnateur Moyenne Montagne), vérifier son agrément auprès des CPC vosgiens. Echanger avec lui sur le niveau de classe, enfants à besoins particuliers, thème choisi
- Connaître l'altitude maximale de la sortie et les dangers éventuels
- Se renseigner sur la faune et la flore
- Connaître l'itinéraire principal, se rendre sur le lieu de la sortie et tester l'itinéraire, fixer des lieux de regroupements et des lignes d'arrêt (claires pour les accompagnateurs)
- Choisir un itinéraire de secours
- Evaluer le temps de la sortie : x3 le temps à pieds et x5 si poudreuse
- Equipement des adultes : téléphone avec numéros utiles (adultes présents, organismes de secours), eau et goûter, trousse à pharmacie, carte avec l'itinéraire et points de secours repérés
- Equipement des enfants (cf annexe 3)
- Météo prévue le jour de la randonnée

## Code de bonne conduite du raquettiste

### 1. Je suis conscient du danger

- Le brouillard, les pentes de neiges dures ou verglacées, les avalanches, le froid, les conditions météo...
- Je prépare ma randonnée, je choisis un itinéraire adapté aux conditions et aux capacités des élèves, je préviens de l'itinéraire prévu.
- Je m'informe sur les conditions nivo-météorologiques.
- La progression peut être ralentie par le froid et la neige. Je n'oublie pas que la nuit tombe vite en hiver.
- Je ne pars jamais seul ni trop tard.
- Je m'informe de l'existence de zones à risques.
- Je suis conscient que j'évolue dans des zones non sécurisées.



### 2. Je suis bien équipé



- J'utilise du matériel, des chaussures et des vêtements adaptés et en bon état.
- J'emmène un sac à dos, de la boisson et des vivres.
- J'utilise un matériel de sécurité et d'orientation en rapport avec la difficulté de ma randonnée (carte, pharmacie, pelle...)



### 3. Je respecte la nature

- Je m'informe de l'existence de zones sensibles ou réglementées.
  - J'évite de déranger la faune déjà fragilisée par l'hiver et je ne suis pas de façon insistance des traces fraîches.
  - Je ne m'écarte pas de l'itinéraire prévu pour voir à tout prix des animaux.
- J'utilise des jumelles ou longues-vues pour observer la faune.  
Je respecte la propreté et la tranquillité des lieux.



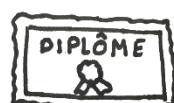
### 4. Je respecte les autres

- Je laisse les pistes de ski aux skieurs
- Je m'informe sur la réglementation des activités hivernales
- Je respecte la tranquillité des autres usagers



### 5. Je respecte l'ambiance hivernale

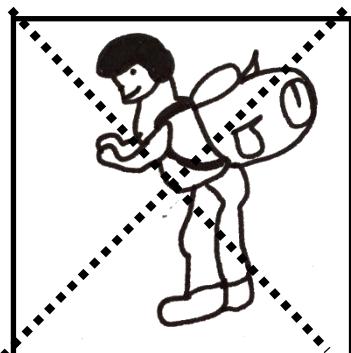
- J'évite de « défigurer le paysage, une belle trace suffit pour le groupe.
- J'évite de progresser en groupe trop important.
- Je sais respecter le silence quand il le faut.



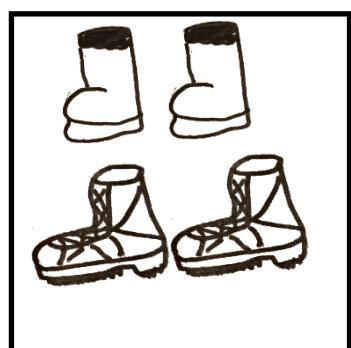
### 6. Je prends conseils auprès des professionnels

- Les Accompagnateurs Moyenne Montagne, pionniers et spécialistes de l'activité.
- Les Guides de Haute Montagne, Les Moniteurs de ski.
- Les Services de Sécurité, Pisteurs-Secouristes, Gendarmes et CRS de Montagne, « Sécurité civile », les Services Météorologiques.
- Les Gardes-Nature des Parcs, Réserves, ...

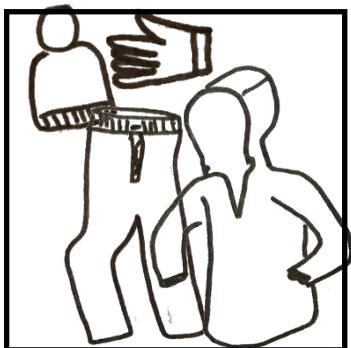
## Préparation pour la Randonnée en raquettes à neige



Ne pas avoir un sac à dos trop lourd.



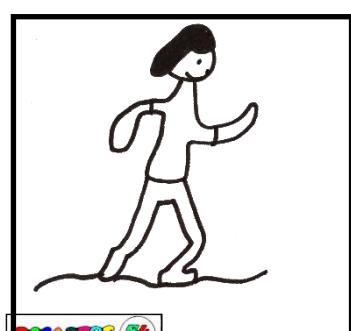
Avoir des chaussures de marche ou des bottes fourrées et imperméables.



Avoir une veste et un pantalon imperméable, un bonnet une paire de gants.

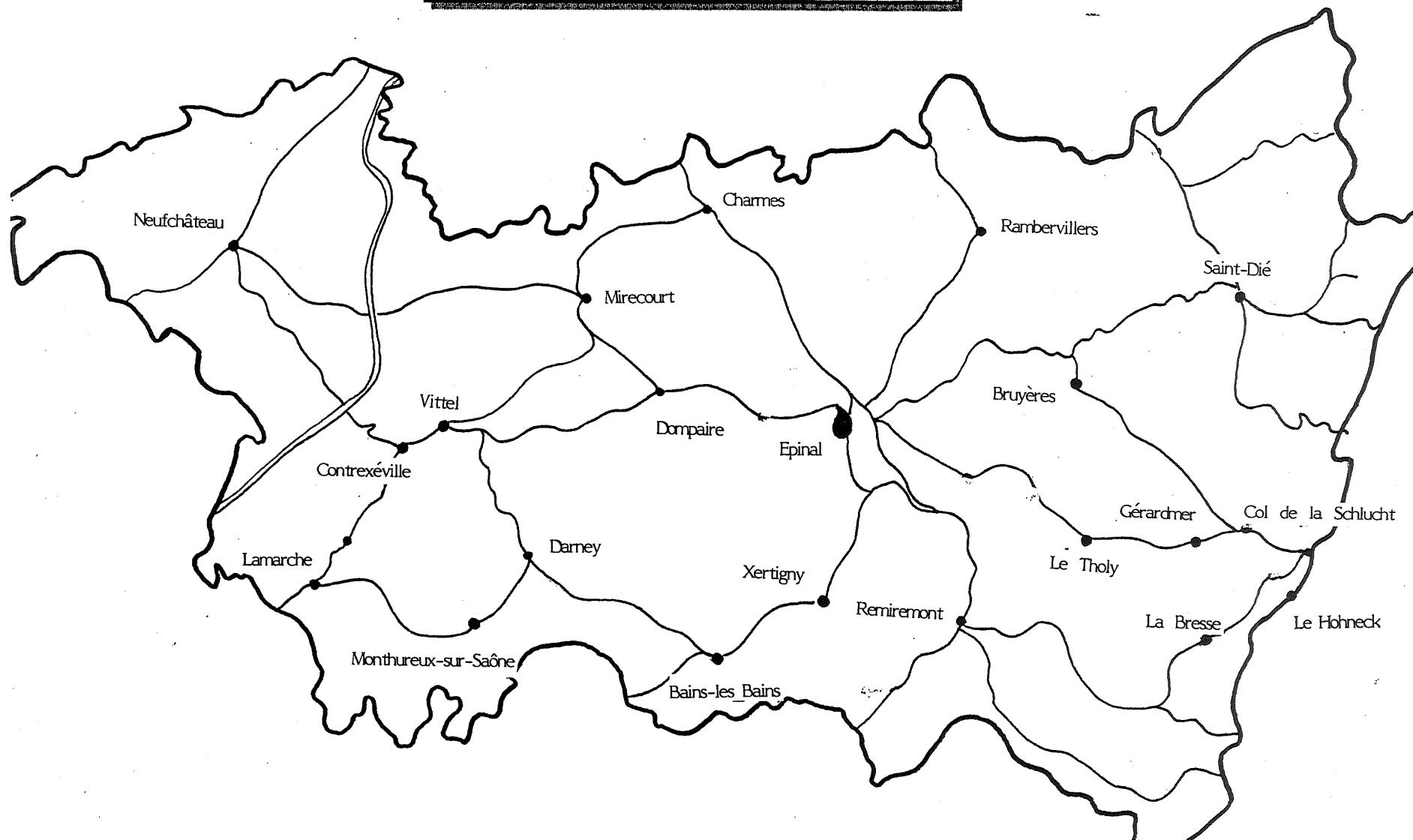


Avoir dans son sac à dos : un sac en plastique, une bouteille d'eau, un paquet de mouchoirs, un t-shirt et une paire de gants de rechange.



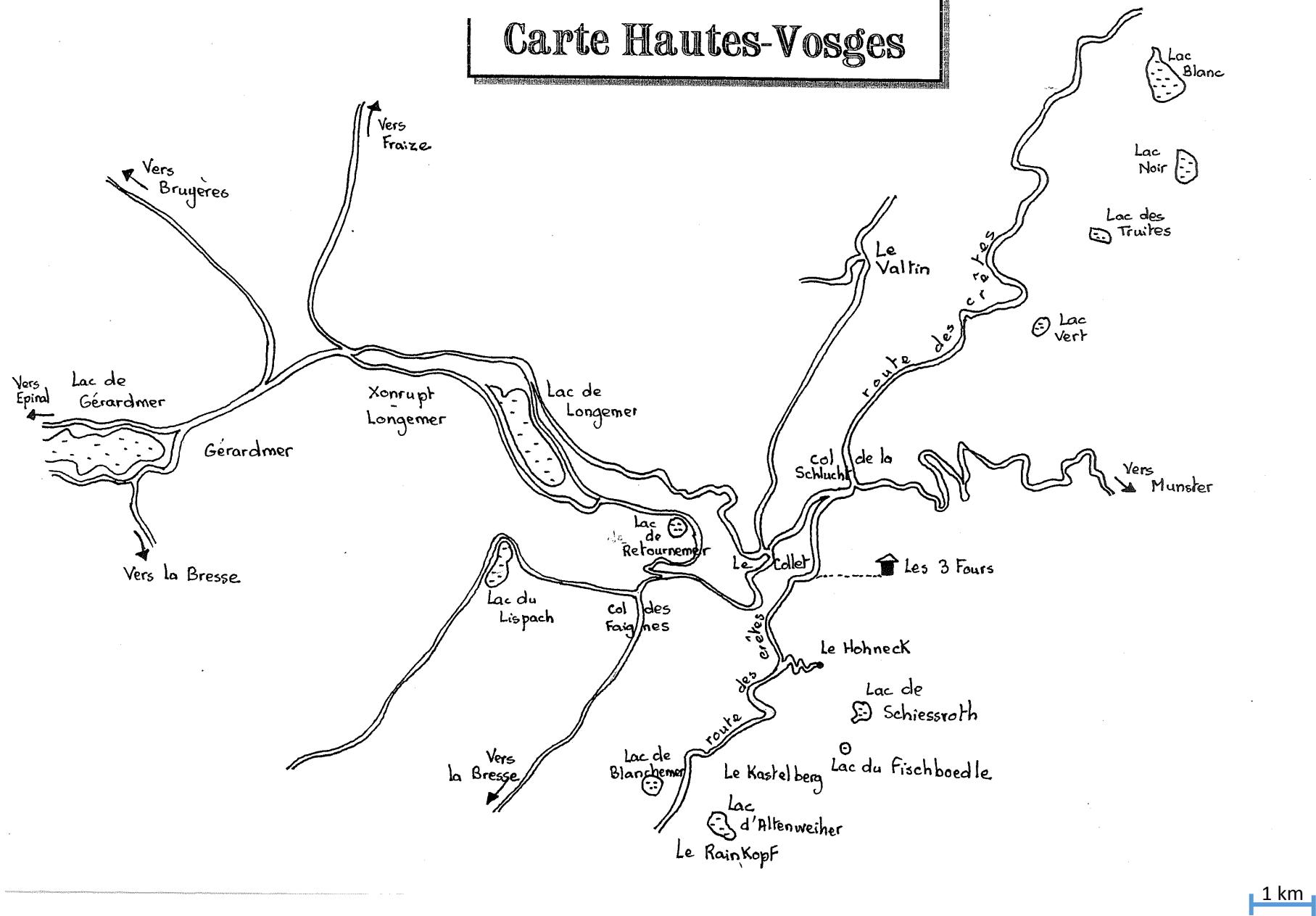
S'entraîner à marcher.

## CARTE DES VOSGES



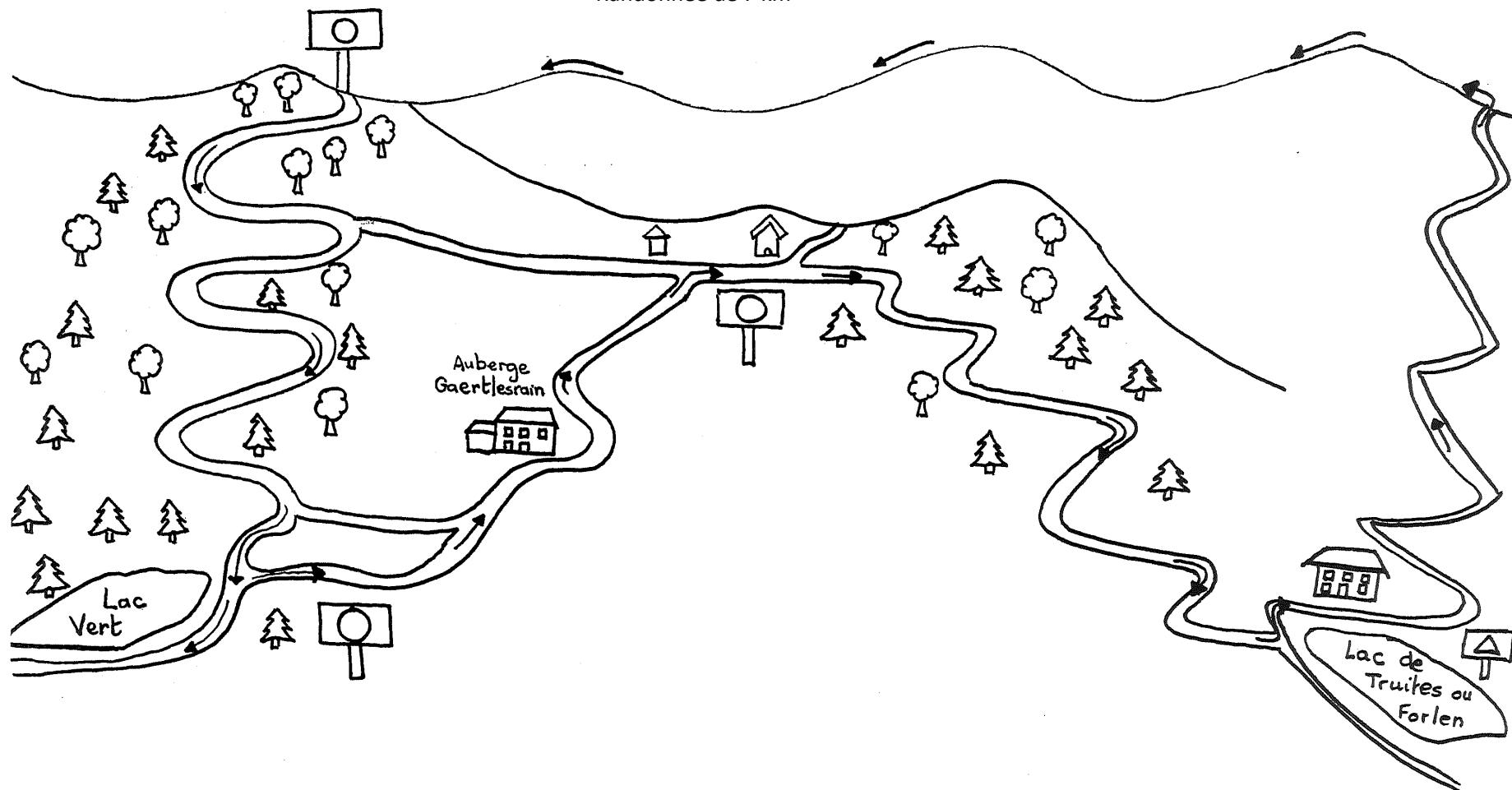
5 km

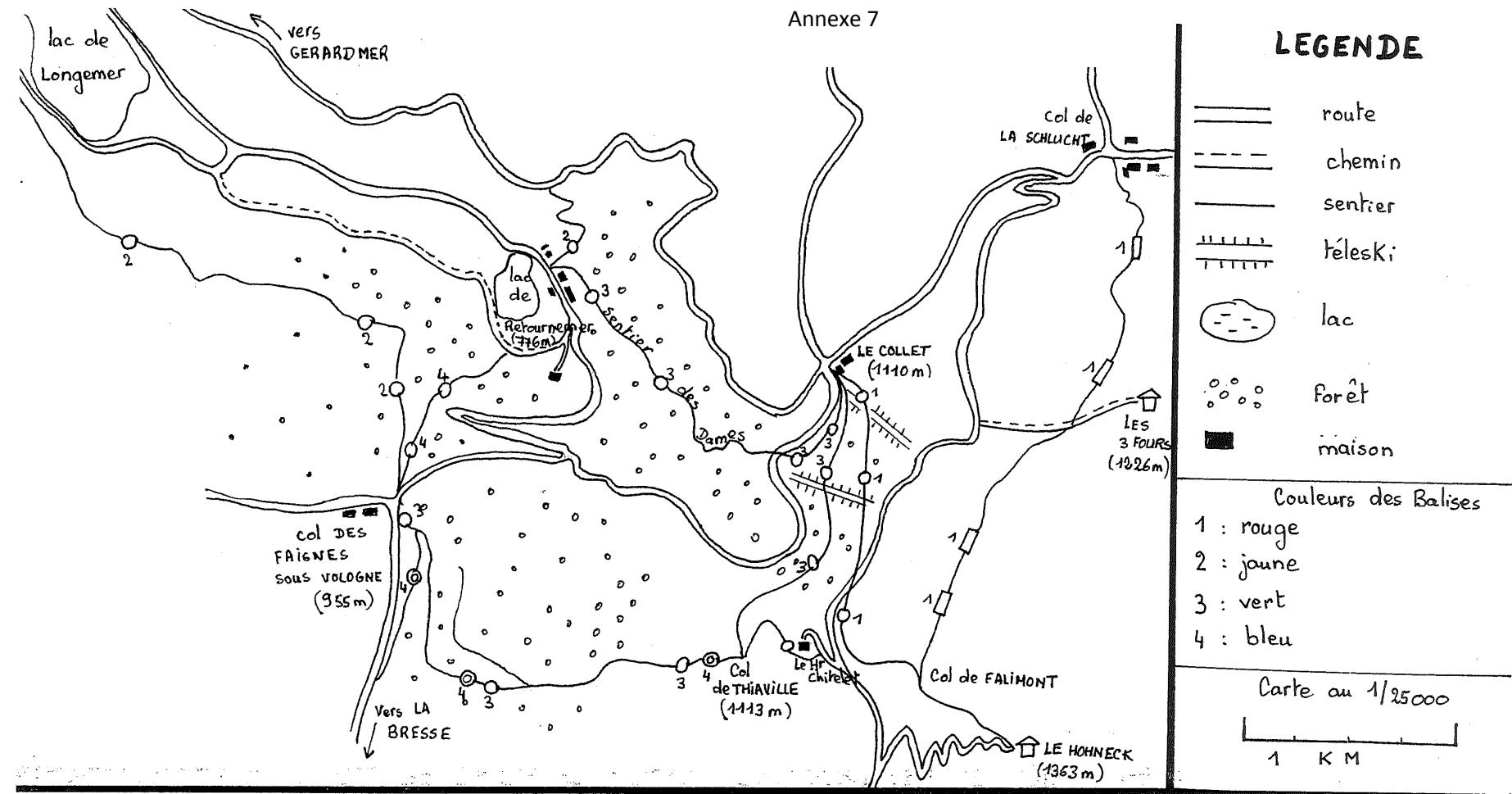
# Carte Hautes-Vosges



## Le Lac Vert - Le Lac des Truites

Randonnée de 7 km





### RANDONNÉE N° 4

Le collet → Col de Thiaville → Col des Faignes  
 → Lac de Retournemer → chemin des Dames  
 → Col de Falimont → Les 3 Fours.

### DESCRIPTIF

- cycles 2 et 3
- Assez Facile - Longue randonnée
- Randonnée en grande partie dans la forêt.
- Une 1<sup>ère</sup> partie en descente jusqu'au Lac de Retournemer, puis une 2<sup>ème</sup> partie en montée.
- Entre Col de Thiaville et Col des Faignes, bien suivre rond vert et/ou cercle bleu
- Par mauvais temps, ne pas aller au col de Falimont. (suivre route)

## **Documents utilisés pour élaborer cet outil**

- Nouveaux programmes de la Maternelle, Cycle 2 et 3
- Raquettes à neige Recommandations pour organiser une sortie, Jean-Luc HEMMERLIN, CPC Molsheim, janvier 2014
- Randonnée et paysage dans les Hautes Vosges, Pascale Pocard CPC Bruyères et Michel Burlett PE, Mars 2012
- Le code de bonne conduite du raquettiste