

# Thème : EPS et Education à la santé

## « La randonnée pédestre en CP5 »

Programme Européen ERASMUS + DEMETER



Membres du Groupe d'Animation et de Professionnalisation en EPS 2017

## Projet Européen EPS

Thème : EPS et Education à la santé

### La randonnée pédestre en CP5

Des enseignants du Groupe d'Animation et de Professionnalisation (GAP) en EPS ont réalisé une mobilité en Finlande dans le cadre d'un programme européen de mobilité DEMETER.

Lieu d'accueil et date des mobilités :

- Lycée franco-finlandais à Helsinki
- Centre olympique à Vukuoati à Kajaani
- Période de mobilité : du 15 au 21 janvier 2017

Composition du groupe d'enseignants en Education Physique et Sportive de l'enseignement agricole :

- Martine Chaléat : LEGTPA Roanne-Chervé , Perreux (42)
- Hervé Connesson : LEGTA Metz, Courcelles- Chaussy (57)
- Hervé Descoubes : Lycée agricole du Val de Seille, Château Salins (57)
- Emmanuel Menissier : Lycée horticole Terre d'Horizon , Romans sur Isère (26)
- Laurent Poinset : LEGTA Munier, Le grand Montmarin Vesoul (70)
- Jean-Baptiste Videira : LEGTA Edgar Faure à Montmorot , Lons le Saunier (39)

Intervenants :

- Esa Niemela, professeur d'Education Physique et Sportive au lycée français d'Helsinki. Spécialiste des APPN.
- Vélímatti Nurkala chercheur à Kajaani, rattaché à l'université de Jyväskylä. Son travail porte sur l'intérêt des activités de pleine nature et notamment randonnée, course d'orientation et ski de fond grâce au double travail physio et cognitif. Il a mis en place des protocoles pour étudier cela grâce à l'exergaming.
- Benoît Urruty, étudiant Erasmus à Helsinki spécialisé dans la randonnée.

Coordonnateur du projet et animateur du GAP Education Physique et Sportive : Florent Wiczorek, Ecole Nationale Supérieure de Formation de l'Enseignement Agricole

#### **Thème général de la mobilité : éducation à la santé**

L'objectif de ces mobilités est d'introduire de nouvelles méthodes pédagogiques, de nouvelles pratiques en EPS préservant le corps et favorisant la pratique sportive.

#### **Thème d'étude retenu : la randonnée pédestre en CP5**

Nous sommes partis du constat que :

- L'EPS satisfait moins les filles que les garçons : l'offre de formation est peut-être « trop masculine », « trop sports collectifs », trop « compétitive »
- Qu'il fallait prendre en compte les élèves en « difficulté » face à l'activité physique et n'ayant pas de motivation pour la course à pieds.
- Une augmentation importante de la surcharge pondérale chez l'enfant en France (21% en 2009) pour lesquels l'activité physique devient un besoin.
- La pratique des adolescents bouge : une pratique d'abord pour le plaisir, pour sa santé, pour rencontrer des amis...
- Les activités de la CP5 (dont ne fait pas partie la randonnée pédestre), d'entretien et de développement de soi sont dans « une logique de bien-être par un bon usage de soi ». (identification des ressentis pour réguler son projet de transformation, construction d'un projet, relation à l'autre faite d'aide, de partage...)

Le travail a donc été axé sur l'utilisation de la randonnée pédestre comme moyen de développement de la santé et pour la santé car elle favorise comme les activités actuellement présentes dans la CP5 :

- Une relation à l'autre faite d'aide, de partage et d'échanges.
  - Une intervention, sur soi, pour soi, par soi
  - Le maintien d'un capital physique et d'un état de bien-être
  - Une forme d'épanouissement de soi, tout en étant une activité physique facilement accessible et praticable.
- ✓ Lors de ce travail, nous avons été confrontés à certaines difficultés.
- Positionner cette activité en CP 5 alors que culturellement c'est une activité beaucoup plus ancrée en CP 2. Comment utiliser la randonnée pédestre pour développer la santé des élèves. Ce point aura été le plus difficile car nous sommes tous spécialistes des activités de pleine nature et nous avons eu tendance souvent à dévier vers la CP 2. Il nous a donc fallu être vigilant et passer au-delà de nos réflexions habituelles.
  - Ne pas dénaturer les fondements culturels d'une activité plutôt pratiquée en milieu naturel tout en permettant à tous de mettre en place ce protocole.
  - Se positionner sur l'utilisation ou non d'un support cartographique qui peut décentrer l'activité de l'élève et donc faire perdre l'efficacité du développement de la santé. De longs débats ont surgi sur ce point car l'utilisation d'un support cartographique peut engendrer des périodes trop longues d'apprentissage sur la lecture du support. Nous avons donc opté pour un parcours jalonné.
  - Place donnée à l'aspect sécuritaire. Doit-on garder cet aspect dans notre traitement ou doit-on se centrer uniquement sur l'activité physique de l'élève ? Ce point a longtemps été abordé et nous avons décidé que cet aspect de l'activité pouvait être un lien avec la CP 2.

- ✓ Face à ces questionnements nous avons fait les choix suivants :
  - Garder des éléments de l'activité réinvestissables dans un traitement CP2.
    - Créer un habitus sécurité en ayant un équipement obligatoire, et en pratiquant en groupe.
    - Respect du site de pratique, des jalons et des autres
  - Permettre à tous de la pratiquer dans tous les milieux et dans le cadre d'un cours de 2 heures.
    - Soucieux des différentes conditions de pratique, nous avons voulu créer un protocole qui puisse être mis en place partout.
  - Permettre à tous les élèves d'y trouver de l'intérêt.
    - Proposition de plusieurs mobiles

Nous pensons donc que l'utilisation de la randonnée pédestre permet :

- Une plus grande adhésion des élèves les plus en difficulté
- Une sollicitation plus douce que la course à pieds.
- Une pratique collaborative et contemplative.
- La construction d'un projet
- Une meilleure relation à l'autre (aide et entraide).
- Une meilleure identification des ressentis.

## 1) Définition :

La randonnée pédestre en CP5 est une activité physique de longue durée qui consiste à suivre, en marchant, un cheminement jalonné, dans l'optique d'améliorer la santé.

Cette activité physique peut-être pratiquée dans tout type de milieu (forêt, parc urbain...) en respectant des mesures de sécurité liées au pratiquant et à l'environnement.

## 2) Analyse conduisant au protocole de l'épreuve

« **Activité de longue durée** » : Afin de répondre à la problématique de la santé nous devons veiller à ce que l'élève ait un temps de pratique effective la plus importante possible. C'est un des aspects les plus importants pour atteindre notre objectif.

« **en marchant** » : Cette précision afin de rester sur une logique culturelle et de ne pas dévier vers le trail qui pourrait être interprété comme une randonnée pédestre.

« **améliorer la santé** » : c'est l'objectif principal. Nous souhaitons développer la santé des élèves dans tous ses aspects et aller donc « vers un état de complet bien-être physique, mental et social (selon l'OMS) »

« **un cheminement jalonné** » : Ce procédé permet de ne pas utiliser un support cartographique tout en restant dans une logique de randonnée lors de laquelle on suit un balisage.

« **tous types de milieu** » : Ce protocole doit pouvoir se mettre en place quel que soit l'environnement proche du lycée.

« **des mesures de sécurité** » : c'est là un des éléments pouvant être un lien avec la randonnée pédestre en CP 2 en créant un habitus sécurité.

### **3) Remarques**

Ce travail est une première approche loin d'être parfait mais il est issu de beaucoup de débats entre nous et nos représentations.

La réflexion peut être améliorée en travaillant plus précisément sur les apports, plus fins, pour les élèves et en indiquant les capacités développées.