



EXPLORATEURS

Catégorie : Sport

UFBJA - 30, avenue Emile Zola, 77190 Dammarie-Les-Lys

RANDONNÉE

- Je connais les bonnes pratiques pour la randonnée (le rythme, la vitesse, le repos).
- Je sais prendre soin de mes pieds (propreté des ongles, chaussettes, chaussures, ampoules).
- Je fais une liste de l'équipement et des vêtements à porter par temps chaud et froid pour une longue randonnée d'une journée dans la nature sauvage et une courte randonnée.
- J'énumère 5 règles de sécurité et de courtoisie en randonnée.
- J'explique l'importance de boire de l'eau et de bien manger. Je connais les règles de sécurité pour boire en toute sécurité et je sais comment traiter l'eau si besoin.
- J'étudie un parcours d'au moins 16 km (dénivelé positif ou négatif, points d'eau, degré de pente, types de végétation et de chemins, etc.) et je le réalise avec mes parents ou des amis.
- Je fais un rapport de ma randonnée en indiquant les difficultés et les choses intéressantes que j'ai vues.
- Je fais une présentation à ma troupe de l'histoire d'un circuit historique de randonnée de la tradition chrétienne.
Exemple : Le GR365 « Sur les pas des Huguenots »

*En pleine nature, je me connecte plus facilement
avec moi-même et avec Dieu.*