

Date : décembre 2004
Pôle/Service : Vie Associative
Thèmes
<input type="checkbox"/> Encadrement
<input type="checkbox"/> Manifestations
<input type="checkbox"/> Communication
<input type="checkbox"/> Aménagement – Itinéraires
<input type="checkbox"/> Editions
<input type="checkbox"/> Le Droit des Chemins
<input type="checkbox"/> La Vie Fédérale
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Notes – Divers</b>
A destination des
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Comités</b>
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Associations</b>

## Randonner avec des enfants

### Pourquoi ?

La marche est une activité sportive d'endurance de faible intensité, **très bien adaptée à l'organisme de l'enfant** en perpétuelle croissance.

Mais surtout, c'est une activité facile à réaliser, peu onéreuse où **la famille, les amis** peuvent se retrouver.

C'est aussi en randonnée que l'enfant va apprendre **l'autonomie**, à adopter des comportements citoyens et responsables : solidarité, partage, respect de l'environnement,...

La randonnée permettra également à l'enfant de **découvrir la nature concrètement**, de gérer avec les adultes les incertitudes et surprise d'une rando (qui ne se souvient pas de l'averse diluvienne où on avait enfilé les capes en catastrophe et où on avait fini par se réfugier sous le porche bienveillant d'une grande maison, le soleil revenu, l'air sentait l'herbe mouillée).

Par ailleurs les adultes doivent être convaincus et motivés par la randonnée avec des enfants ; quelques conseils permettront de bien préparer sa rando pour qu'elle reste un moment de plaisir familial.

### A partir de quel âge et quel type de randonnée ?

#### Le tout petit

Il n'existe pas d'âge minimum, le tout petit sera porté par un adulte, ne pas dépasser 2 heures de portage d'affilé.

L'enfant étant immobile dans un porte bébé , il vaut mieux éviter de sortir par temps trop froid ou trop chaud.

Evitez de dépasser l'altitude de 2000 mètres ; si votre enfant fait de nombreuses otites et rhinopharyngites, parlez-en à votre médecin de famille avant de partir.

#### Entre 4 et 8 ans

On peut envisager des balades plus longues en comptant une moyenne de 1 kilomètre à l'heure pour les plus jeunes jusqu'à 3 km/h (hors pauses) pour les plus grands.

La distance parcourue lors de la randonnée pourra aller de 3 jusqu'à 12 km pour les plus grands.

L'enfant pourra atteindre une altitude de 2200 à 2500 mètres s'il n'a pas de problème respiratoire ou ORL particulier ( en cas de doute, en parler à son médecin).

#### Entre 8 et 12 ans

Les enfants peuvent aller jusqu'à 15 km par jour et il est possible de faire des circuits de plusieurs jours

# Randonner avec des enfants

## Au delà de 12 ans

La randonnée se rapproche de celles que vous effectuez. Plus l'enfant aura été habitué à marcher plus il pourra physiquement vous accompagner et bientôt c'est vous qui essayerez de le suivre !

Le problème n'est pas physique mais plus psychologique, souvent la présence de copains, copines aide beaucoup au bon déroulement de la rando. Il faut aussi favoriser les sorties hors du cadre familial, en se ménageant quelques excursions en famille.

## **Quel équipement ?**

Avant tout de bonnes chaussures de randonnée même pour les petits : semelle épaisse et crantée, tige montante, il vous restera le choix des matériaux : goretex ou sympatex pour l'imperméabilité, cuir ou fibre synthétique rigide pour le maintien. Des chaussettes en coton. Des vêtements solides, légers ; pensez à la pluie et au soleil : le bob à bord large est bien adapté à la randonnée. N'oubliez pas la gourde (0,5 litre pour que cela ne soit pas trop lourd).

Il faudra prendre des jeux et aussi le nounours pour les plus petits !

Mais où mettre tout ça ? dans **un sac à dos** bien sûr ; dès 4 ans votre enfant doit avoir son sac, c'est l'outil essentiel du randonneur, même si au début c'est plutôt symbolique, votre enfant se sentira comme les grands !

Ce sac sera rembourré au dos et aux bretelles, pensez à la ceinture ventrale. De 4 à 8 ans l'enfant peut porter jusqu'à 3 kilos, de 8 à 12 jusqu'à 5 kilos.

## **Quand faire des pauses ?**

Environ toutes les heures, pendant 10 à 15 minutes en profiter pour bien s'hydrater ; ne pas repartir au moment où les derniers arrivent ! Respecter un bon pique nique prolongé lors des randonnées à la journée.

## **Que faire en cas de fatigue ?**

Ralentir l'allure, vérifier que l'enfant n'a pas mal au pied, qu'il est bien hydraté, qu'il n'a pas de fringale, faire des pauses plus fréquentes et surtout trouver des dérivatifs : chants, jeux, ... car souvent quand l'enfant se dit fatigué c'est parce qu'il ressent un peu de lassitude, de monotonie ( à condition d'avoir bien vérifié qu'il n'existe pas un problème). Tenez compte de la fatigue des enfants lors de l'organisation de la prochaine sortie.

## **La trousse de secours**

Voir fiche FFRP correspondante.

Pensez à prendre les médicaments spécifiques de vos enfants. En cas de doute, pour des précisions concernant les dosages parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

## **A lire**

Le GUIDE PRATIQUE : A PIED EN FAMILLE de Françoise KOUCHNER, publié par la Fédération ( Ref.F001)

Ce petit guide très pratique et très complet fourmille d'idées et de trucs pour la randonnée avec des enfants, c'est **la** « bible » de la famille randonneuse !

Les Sentiers d'Emilie



**VOTRE CONTACT : PIERRE JOSUE**

Retrouver les fiches conseils et leurs mises à jour sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)