



Au mois d'octobre 2018, les élèves des classes de 1^{ères} GA1, GA2, GA3, COM, VENTE et ARCU accompagnés des professeurs d'EPS (Mme NEPLAZ, Mr BOUDAY et Mme MORVAN), de 3 accompagnateurs adultes de l'établissement et d'intervenants d'associations (GEPOG, ONF, SEPANGUY...) ont participé à des randonnées sportives à la découverte des sentiers aux alentours de Cayenne.

Six randonnées sur six demi-journées et en trois semaines pour découvrir les sentiers côtiers de Cayenne : Fort Cépérou et sentier de Montabo à Cayenne, le sentier de La Mirande à Matoury et les sentiers du Fort Diamant et du domaine Pascaud à Rémire-Montjoly.

Endurance

Entraide

Découverte

Bien-être



Dépassement de soi







FICHE ACTION 2018 2019

INTITULE DE L'ACTION : PROJET RANDONNEE

Dates	Lieux
09/10 et 11/10	Sentiers côtiers Cayenne - Fort Cépérou et sentier de Montabo à Cayenne
16/10 et 18/10	Sentier de La Mirande à Matoury
06/11 et 08/11	Sentier du Fort Diamant et sentier du domaine Pascaud à Rémire-Montjoly

Heures : 7H - 12H

Public Visé : Elèves de 1ères (GA1, 2 et 3, COM, VENTE, ARCU)

Intervenants : 3 professeurs d'EPS + 3 accompagnateurs adultes de l'établissement + intervenants d'association (GEPOG, ONF, SEPANGUY...)

Coordonnateurs de l'action : Equipe EPS (Mme NEPLAZ, Mr BOUDAY et Mme MORVAN)

Matériel demandé aux élèves : un sac à dos avec 2 bouteilles d'eau, une tenue de sport avec des chaussures et chaussettes de sport, un chapeau.

Objectifs attendus :

-  développer l'endurance et le dépassement de soi,
-  améliorer le bien-être général au contact d'un milieu naturel,
-  permettre un échange et une entraide entre les élèves pendant la marche,
-  découvrir les sentiers de randonnée et prendre connaissance de la richesse d'un milieu naturel,
-  apporter des connaissances sur la santé et l'hygiène de vie.

Description détaillée du projet :

Les élèves participent à 3 randonnées sur 3 matinées. Ils sont classés par groupe de niveaux : "petits marcheurs", "marcheurs" et "grands marcheurs". 2 adultes accompagnent le groupe (1 professeur d'EPS + 1 personnel de l'établissement). La longueur et la difficulté du parcours sont adaptées au niveau du groupe.

Bilan / Evaluation :

Points forts :

- 🏡 Bonne participation et entraide des élèves en général,
- 🏡 Certains élèves se sont bien dépassés,
- 🏡 Découverte des sentiers et de la forêt pour la plupart des élèves.

Points faibles :

- 🏡 Quelques élèves ne prenaient pas le temps de déjeuner avant la rando,
- 🏡 L'eau n'était pas suffisante pour tout le monde,
- 🏡 Les chaussures n'étaient pas toujours adaptées pour certains.

A améliorer :

- 🏡 Faire intervenir davantage de personnes ressources pour donner des infos sur l'environnement,
- 🏡 Organiser 5 matinées au lieu de 3 pour l'année prochaine

Action à renouveler ?

- 🏡 **OUI, à 100%!!**