



PREPARATION A L'ACTIVITE RANDONNEE PEDESTRE EN VUE DU DEFI ENDURANCE ET DU P'TIT TOUR USEP A PIED 2019

| Cycles | Maternelle | | Élémentaire Cycle 2 | | Élémentaire Cycle 3 | |
|----------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|
| | distance | temps de marche | distance | temps de marche | distance | temps de marche |
| Séance 1 | ≈ 1,5 km | 30 mn | 2 à 2,5 km | 40 mn | 3 à 4 km | 1 heure |
| ** | Lors de la première séance, choisir un trajet aller-retour, faire demi-tour après 15 mn de marche et évaluer la distance parcourue | | Lors de la première séance, choisir un trajet aller-retour, faire demi-tour après 20 mn de marche et évaluer la distance parcourue | | Lors de la première séance, choisir un trajet aller-retour, faire demi-tour après 30 mn de marche et évaluer la distance parcourue | |
| Séance 2 | de 2 à 2,5 km | 30 mn | 3 à 4 km | 1 heure | 5,5 à 6,5 km | 1 h à 1 h 30 mn |
| Séance 3 | de 2,5 à 3 km | 45 mn | 4 à 5 km | 1 h à 1 h 30 mn | 7 à 8 km | 2h à 2 h 30 mn |
| Séance 4 | de 3 à 4 km | 1 heure | 5,5 à 6,5 km | 1 h 30 à 2 h | 8 à 9,5 km | 2 h 30 à 3h 30 |
| Séance 5 | de 3,5 à 4,5 km | 1 h 15 mn | 6,5 à 7,5 km | 2h à 2 h 30 mn | 9,5 à 11 km | 3 à 4 heures |
| Séance 6 | de 4 à 5 km | 1 h 30 mn | 7 à 10 km | 3 heures | 12 à 15 km | 4 à 5 heures |
| Séances | | | | | | |