



Randonner avec des enfants

Pourquoi ?

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

Peu onéreuse, elle peut rassembler **la famille, les amis**. En randonnant, l'enfant va apprendre **l'autonomie**, adopter des comportements citoyens et responsables : solidarité, partage, respect de l'environnement,...

Il va **découvrir la nature concrètement**, sur le terrain, il va gérer avec les adultes les aléas et surprises d'une rando (Qui ne se souvient de l'averse diluvienne qui nous avait fait enfilez les capes en catastrophe avant de nous réfugier sous le porche accueillant, en attendant l'éclaircie ? Comme l'air sentait bon alors l'herbe mouillée !). Naturellement, les adultes doivent eux-mêmes être **convaincus et motivés** par la randonnée avec des enfants. Quelques conseils permettront de bien préparer la rando pour qu'elle reste un moment de **plaisir familial**.

A partir de quel âge et quel type de randonnée ?

Le tout petit

Pas d'âge minimum, le tout petit est porté par un adulte, mais attention de ne pas dépasser 2 heures de portage d'affilée.

Dans un porte bébé, l'enfant est immobile : il vaut mieux éviter de sortir par temps trop froid ou trop chaud. (et de toute façon, bien le protéger, en particulier du soleil.

Évitez de dépasser les 2000 m. d'altitude ; 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 km/h pour les plus jeunes jusqu'à 3 km/h (hors pauses) pour les plus grands.

L'enfant peut marcher de 3 km pour les plus petits jusqu'à 12 km pour les plus grands. Il peut aller jusqu'à 2200 - 2500 m. d'altitude, 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

L'enfant peut marcher jusqu'à 15 km par jour, on peut envisager des circuits de plusieurs jours.

Au delà de 12 ans

La randonnée se rapproche de celles des adultes. Plus l'enfant aura été habitué à marcher, plus il aura les capacités physiques de vous accompagner (et bientôt c'est vous qui essayerez de le suivre !) Le problème n'est pas physique mais plutôt psychologique, la motivation est essentielle. Souvent la présence de copains/copines aidera beaucoup au bon déroulement et à l'ambiance de la rando. Pensez aussi à favoriser les sorties hors du cadre familial, en ménageant tout de même quelques excursions en famille.

Quel équipement ?

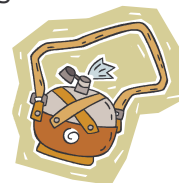
Avant tout, de **bonnes chaussures** de randonnée même pour les petits : semelle épaisse et crantée, tige montante ; vous avez le choix des matériaux : goretex ou sympatex pour l'imperméabilité, cuir ou fibre synthétique rigide pour le maintien.

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. Et le coupe-vent.

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 ;

Dés 4 ans, votre enfant doit avoir son sac, c'est l'accessoire incontournable du randonneur ! Même si au début le sac sera plutôt symbolique, il désigne votre enfant comme « randonneur », il 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 10 à 15 minutes toutes les heures et en profiter pour boire (voir la fiche «[L'hydratation en randonnée](#)»)

Ne pas repartir au moment où les derniers arrivent !

Prolonger 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 a bu suffisamment, qu'il n'a pas de fringale.

Faire des **pauses** plus fréquentes et surtout trouver des dérivatifs : chants, jeux.. Un enfant qui se dit fatigué peut ressentir de la lassitude, de l'ennui plus que de la fatigue, si le parcours est monotone. Mais vérifiez bien qu'il n'existe pas un vrai problème.

Tenez compte de la fatigue des enfants lors de l'organisation de la prochaine sortie.

La trousse de secours

Le contenu de la trousse du randonneur : Pensez à prendre les médicaments spécifiques de vos enfants. En cas de doute sur les dosages, demandez des précisions à votre médecin ou votre pharmacien.

A Lire

- Les titres de la [collection FFRandonnée « à pied en famille »](#)
- Les guides « Les Sentiers d'Emilie »

Dr Philippe MOTEAU
Médecin de la FFRandonnée

