

Titre de l'activité : Balade / Rando

Nom donné à l'activité	Balade / Rando			Durée	½ journée ou journée
Activité Locale / Fédérale / régionale	Locale			Dates	
Public visé	Bourgeons	Tisons	Explos	Compagnons	Aînés
Raison d'être de l'activité	Découvrir la nature et soi-même à travers une activité sportive de "montagne"				
Texte de méditation	"Le bonheur n'est pas une destination à atteindre: c'est une manière de voyager. <i>Margaret Lee Runbeck</i> " ⇒Parallèle avec la vie spirituelle (Psaume 23)				
Objectifs visés	Fixez-vous un objectif à atteindre (lac, tour de village, etc) pour un public cible en un temps donné avec des étapes prévues. <i>Exemple 1 : Atteindre le lac d'Estuens depuis le parking du Somport en 3 heures en faisant 4 pauses/étapes</i> <i>Exemple 2 : Visiter le village de Saint-Chose en faisant étape au lavoir, à la place du marché, devant le parvis de l'Église.</i>				
Trame/thème	La vie du Chrétien sportif				
Type d'activité	Randonnée/Balade avec étapes				
Nombre d'animateurs nécessaires	Minimum 2 animateurs Adapter si besoin de plus d'animateurs en fonction du transport et du nombre de jeunes...				
Déplacement à prévoir	oui				
Fonctionnement en	Individuel			Equipes	X
Constitution des équipes	Inscriptions individuelles			GPS	X
	Tirage au sort	X		Choix du responsable	
	Autre à préciser : en fonction du niveau potentiellement				
Lieu du début de l'activité	Eglise			Autre à préciser :	À vous de définir
Lieu de fin de l'activité	Eglise			Autre à préciser :	À vous de définir
Type de fin	Prix par équipe			Récompense collective	Goûter au lieu d'arrivée
	Classement			Autre à préciser :	



Trame générale :

Organiser une balade ou rando afin d'amener un groupe vers un objectif commun que vous définirez avec votre équipe d'animation. Cela peut être un lieu précis, visiter un village, un site touristique, etc. Entrecouper votre balade/rando de pause/étapes afin de remobiliser le groupe et vivre des temps de jeux/partage. L'idée générale est de réfléchir tout au long de cette balade sur les étapes d'une vie de sportif en prenant comme textes de référence le Psaume 23 et la citation de *Margaret Lee Runbeck*.

Préparation :

Définir quelle tranche d'âge sera votre public cible pour organiser votre balade et rando en fonction.

Organiser une balade ou une randonnée dans sa région.

Exemples de randos (pour Pau) :

- <http://www.topopyrenees.com/le-tour-des-lacs-dayous/>
- <http://www.topopyrenees.com/randonnee-pic-listo-1358m-plaa-dauzu-1434m-pic-dauzu-1514m-et-pic-labacarisse-1473m/>

Choisir la balade en fonction de la tranche d'âge / des capacités physiques du groupe.

Découper le texte en 3 ou 4 parties et prévoir 3-4 étapes sur le parcours.

Communiquer la date et le lieu de rendez-vous (et de récupération) aux parents et identifier de potentiels accompagnants. (Quid d'un secouriste?) Communiquer également la liste du matériel à amener.

Déroulement de l'activité :

Au lieu de départ, passez un moment dans la prière.

Fixez l'objectif final et communiquez sur la première étape à atteindre. Proposez à ceux qui le souhaitent de garder la carte, de guider le groupe, etc

- Pour introduire : Faire découvrir le texte à travers un texte à trou
- Versets 1 à 3 : parallèle avec les bienfaits du sport
- Verset 4 : parallèle avec les blessures, les défis, les étapes difficiles à passer, ... (illustration de difficulté : lancer une balle de la main gauche, ou attraper avec un bras bloqué)
- Verset 5 : comment est ce que je considère mon adversaire (illustration de considération : Tu dois tirer dans les buts. Si le gardien est un bébé ? enfant ? ado ? adulte ? vieux ?)
- Verset 6 : en quoi le sport participe à mon bonheur ? quels en sont les limites ? Mettre en parallèle avec la citation de Margaret : parcours vs destination. (illustration : petit souvenir avec un marque page citation/verset, notion de cadeau)
- Avec un groupe plus "âgé", élargir au parallèle de la vie de tous les jours

Conclusion : Apprécions chaque instant présent. Et n'ayons pas peur de nos "vallées de la mort". Il ne nous a pas dit qu'il n'y en aurait pas, mais qu'il sera avec nous à chaque instant. N'oublions pas de mettre notre confiance en Lui.

Matériel Nécessaire :	Quantité :
Bonnes chaussures (baskets ou chaussures de randos)	Chacun les siens ;)
Petit sac à dos avec gourde, pic-nic	
Crème solaire, trousse de secours	
Prévoir pull, Kway, casquette en fonction de la météo	
Prévoir un goûter à partager :)	
Matos pour chaque étape	