



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

Cycles	<b>Maternelle</b>		<b>Élémentaire Cycle 2</b>		<b>Élémentaire Cycle 3</b>	
	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						