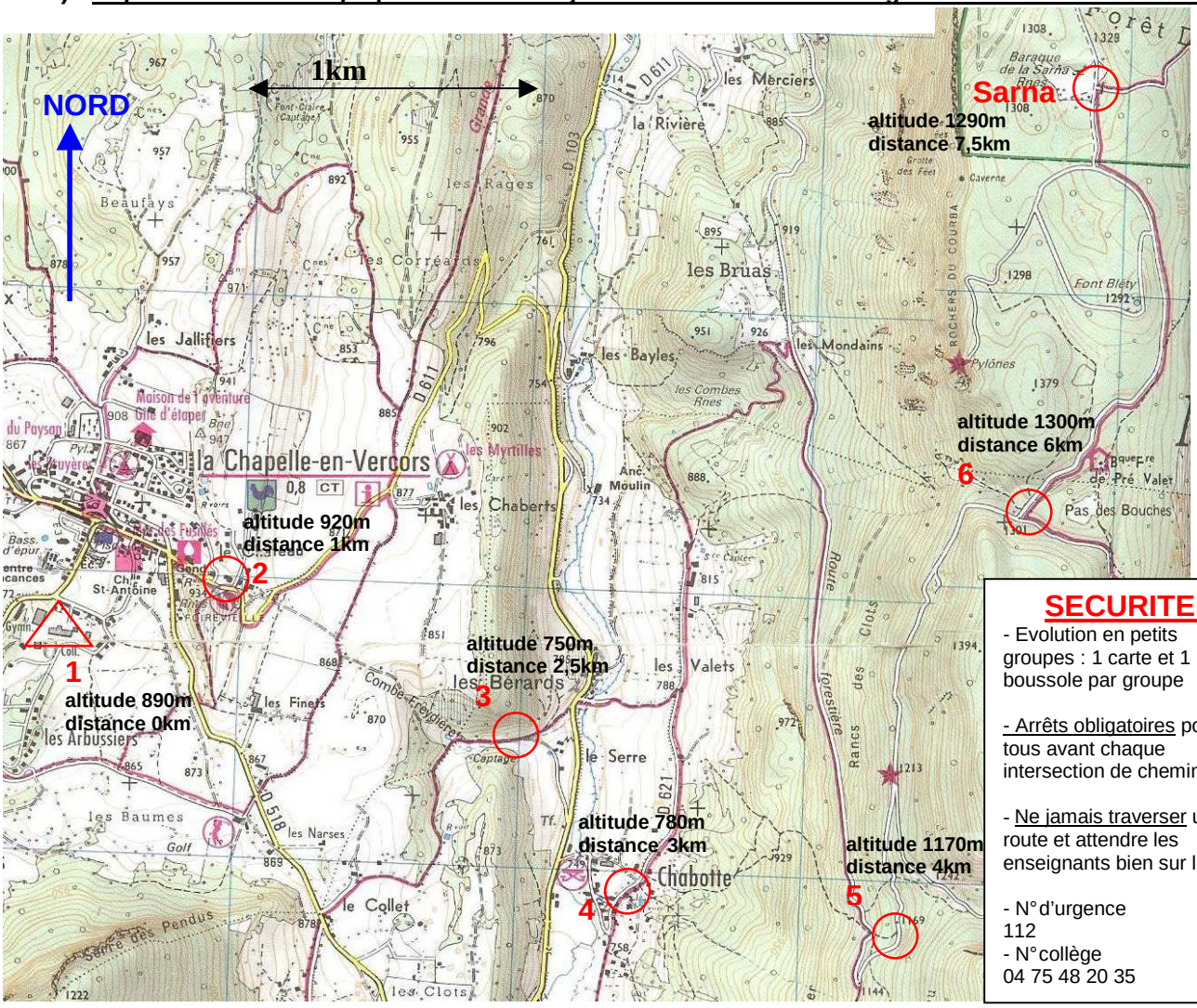
1) Repère les chemins qui permettent de rejoindre la « Sarna » et surligne cet itinéraire sur la carte :



SECURITE :

- Evolution en petits groupes : 1 carte et 1 boussole par groupe

- Arrêts obligatoires pour tous avant chaque intersection de chemins !

- Ne jamais traverser une route et attendre les enseignants bien sur le côté

- N° d'urgence 112
- N° collège 04 75 48 20 35

2) Pour se rendre compte du parcours construit dans le tableau le « profil de la randonnée » :

- reporte les points de passage avec une petite croix rouge (x) en fonction de l'altitude et de la distance
- relie les points avec un trait continu (——) dans les montées
- relie avec des pointillés (.....) les descentes

altitude	1km	2km	3km	4km	5km	6km	7km	8km	distance
1350m									
1300m									
1250m									
1200m									
1150m									
1100m									
1050m									
1000m									
950m									
900m									
850m									
800m									
750m									

3) Pendant la randonnée, remplis le tableau ci-dessous quand tu arrives à chaque point de passage :

	1	2	3	4	5	6	Sarna
Heure							
Temps de marche							
Etat de fatigue du petit groupe	Beaucoup ! Un peu… Pas du tout fatigué !	Beaucoup ! Un peu… Pas du tout fatigué !	Beaucoup ! Un peu… Pas du tout fatigué !	Beaucoup ! Un peu… Pas du tout fatigué !	Beaucoup ! Un peu… Pas du tout fatigué !	Beaucoup ! Un peu… Pas du tout fatigué !	Beaucoup ! Un peu… Pas du tout !

Conseils pour économiser ses forces en randonnée !!!

- boire régulièrement
- manger une barre énergétique toutes les heures
- ralentir le rythme et marcher sans s'arrêter