

Mise en place The Daily Mile dans votre école

1 AVANT DE COMMENCER

Il faudra veiller à ce que les enseignants, les élèves et les parents sachent parfaitement en quoi consiste The Daily Mile, quels sont ses avantages et qu'il ne s'agit pas d'une compétition. Les enfants courront toujours à leur propre rythme et auront la plupart du temps recours au langage de l'amitié pour s'entraider et intégrer leurs camarades.

2 PLANIFIEZ VOTRE PARCOURS

Les écoles utilisent généralement leur cour de récréation, les surfaces praticables par tous temps comme le tarmac étant idéales. Elles permettent également d'y évaluer facilement les risques. Les sentiers sinueux, qui font le plaisir des enfants, fonctionnent aussi très bien.

Si possible, prévoyez un circuit composé de 5 à 10 boucles. Les enfants s'amuseront ainsi à parcourir le plus de tours possible en 15 minutes sans avoir l'impression que certains sont en tête.

3 PREMIERS PAS

Vous pouvez choisir de commencer avec une classe ou une année en particulier et d'étendre ensuite l'expérience à toute l'école ainsi qu'aux maternelles. Ou bien vous décidez que toutes les classes commencent le même jour.

Beaucoup d'écoles primaires et maternelles ont organisé un évènement très réussi à l'occasion du lancement du The Daily Mile, ce qui a permis d'accroître rapidement sa visibilité au sein de leur collectivité. Certains établissements réalisent un premier sondage en début de programme et un second après quelques semaines d'exercice.

4 COMMENT AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE DE NOS ENFANTS

Il est important de ne pas présenter The Daily Mile comme une balade. Les enfants doivent être encouragés par leur instituteur à courir ou trotter à leur propre rythme pendant 15 minutes. Après quatre semaines environ, tous les enfants valides devraient être capables de courir ou de trotter sur la majeure partie du parcours ou sur sa totalité.

5 À QUEL MOMENT PRATIQUER THE DAILY MILE

Essayez d'éviter les horaires serrés. L'idéal est que votre timing pour The Daily Mile soit aussi flexible que possible, l'enseignant décidant à quel moment sortir pour courir. Afin de s'assurer que l'exercice profite pleinement à chacun, pratiquez-le quotidiennement, quelle que soit la météo.

6 QUI PARTICIPE A THE DAILY MILE ?

Tout le monde ! Le programme doit rester ouvert à tous, assurez-vous donc que tous les élèves prennent tous les jours un bon bol d'air frais. Il est recommandé à tous les enseignants de supporter les enfants en courant avec eux ou de les encourager en marge du parcours. La participation des enfants ayant des besoins particuliers sera, le cas échéant, facilitée.

7 COMMENT ASSURER LA FLUIDITÉ

Le personnel enseignant veillera à ce que chaque transition - de la classe vers l'extérieur et inversement - s'opère en douceur afin que The Daily Mile ne prenne pas plus de 15 minutes en tout.

8 POUR TERMINER, FAITES SIMPLE !

The Daily Mile doit rester une activité sociale et amusante. L'objectif principal est que les enfants courent chaque jour 15 minutes dehors avec leurs camarades pour rester en forme !

