

# 10 Principes de base

Si vous les suivez, tout fonctionnera à merveille !



## COURTE DURÉE

Le tout ne dure que 15 minutes, depuis l'instant où vous quittez la classe jusqu'à votre retour. Essayez de sortir tous les jours - c'est plus facile pour les élèves et ils en profiteront au maximum.



## PLAISIR

Les enfants sont libres de courir au grand air avec leurs camarades. Ils doivent savoir qu'il ne s'agit pas d'une compétition - beaucoup alterneront marche et course, surtout au début.



## 100%

La participation est ouverte à tous - tous les enfants sont ensemble dehors et les élèves « à problème » ont tout à y gagner.



## MÉTÉO

Considérez la météo comme un atout, pas comme un obstacle - les enfants réagissent aux saisons. Prévoyez des manteaux par temps froid et humide et retirez une couche lorsqu'il fait chaud.



## TERRAIN

Un terrain ou un chemin avec 5-10 tours au minimum fonctionne bien. Selon la situation de l'école, davantage de tours sont aussi possibles.



## RISQUES

Répertoriez les risques de votre parcours ou de la cour d'école. Vous trouverez ici un exemple d'évaluation des risques en anglais.



## 1, 2, 3, PARTEZ

Aucun échauffement n'est nécessaire - il suffit de sortir et de s'y mettre.



## TENUE

Il n'y a pas besoin de tenue spéciale, les enfants sortent courir avec les vêtements qu'ils ont sur eux.



## SEULS AUX COMMANDES

Laissez les enfants prendre le contrôle de leur Daily Mile. Ils peuvent choisir de courir, de marcher ou de trottiner - ou un peu des trois - mais encouragez-les quand même à effectuer une partie en courant.



## FAITES SIMPLE

Faites simple ! Résistez à l'envie de trop compliquer les choses car c'est justement parce qu'il est simple que ce concept fonctionne et perdure.

