



Pour un Daily Mile sans cesse innovant

Carnet d'inspiration pour les enseignants





TABLE DES MATIÈRES

OBJECTIF DU CARNET D'INSPIRATION	3
QU'EST-CE QUE THE DAILY MILE ?	4
COMMENT COMMENCER LE DAILY MILE ?	7
Au niveau de l'école	7
Au niveau de la classe	8
POUR UN DAILY MILE SANS CESSE INNOVANT	9
Impliquez vos élèves	9
Idées pour les enseignants	10
Participez à une journée à thème ou à un évènement	
Associez le Daily Mile à un cours	
Ajoutez un peu de challenge pour vos élèves	
Stimulez la collaboration	
Montrez de la reconnaissance aux enfants pour leur Daily Mile	
Impliquez- les parents/tuteurs et les gens du quartier	
Changez de parcours de temps en temps	

OBJECTIF DU CARNET D'INSPIRATION

Le Daily Mile permet aux enfants de tous âges et de toutes compétences de découvrir dans le cadre de l'école combien il est amusant et agréable de bouger chaque jour. Il stimule leurs capacités d'apprentissage et contribue à leur santé physique et mentale.

Sa force réside dans sa simplicité mais, comme pour toute initiative, il peut aussi être intéressant d'innover de temps en temps. Le principal est que les élèves courent en plein air et s'amuse avec leurs camarades. Vous trouverez ci-après quelques idées à utiliser pour redynamiser l'activité — sans aucune difficulté ni obligation





QU'EST-CE QUE THE DAILY MILE ?

The Daily Mile est un concept simple destiné à l'école primaire. Chaque jour, les enfants courent ou marchent en plein air pendant 15 minutes (environ 1 mile) en compagnie de leurs camarades de classe et de leur instituteur ou institutrice. Ils développent ainsi leur condition physique, améliorent leur concentration et retrouvent leur bonne humeur.

Chaque classe peut se lancer sans trop de préparatifs ni matériel. Il ne s'agit pas d'un cours de gym ou de sport, mais bien d'un petit quart d'heure d'exercice au milieu des cours qui réveille le corps et l'esprit après être resté assis plusieurs heures.

C'est à l'enseignant de décider du moment le plus opportun.

IMPORTANCE DU DAILY MILE



60 MINUTES

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les enfants devraient pratiquer 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour pour grandir en bonne santé. En Belgique, seulement 6% des 6-9 ans et 20% des 10-12 ans pratiquent 60 minutes d'activité physique par jour.



POUR TOUT LE MONDE

Les enfants qui ont le plus besoin d'exercice ne sont souvent pas concernés par les autres initiatives de promotion de l'activité physique. Bouger avec la classe garantit la participation de tous les enfants.



AVEC CES PRINCIPES DE BASE, TOUT ROULE !



PLAISIR :

S'amuser est l'essentiel. Un petit jogging au grand air avec les copains. Le Daily Mile n'est pas une compétition.



PAS DE MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Aucune préparation spéciale et aucun équipement ne sont nécessaires. Ne compliquez pas la vie de vos élèves. Il suffit de ne penser à rien et de se détendre.



15 MINUTES :

L'activité dure 15 minutes et c'est l'enseignant qui choisit le bon moment.

Les études révèlent que réaliser le Daily Mile pendant les cours ne nuit pas à l'apprentissage.

Au contraire ! Les enfants sont justement plus attentifs et l'ambiance dans la classe est meilleure.



LES ENFANTS AUX COMMANDES :

Les enfants choisissent la façon dont ils participent au Daily Mile. Découvrez dans ce carnet quelques idées sympas pour vos élèves.

Découvrez nos autres principes fondamentaux sur notre site web :

<https://www.thedailymile.be/fr/1principes-fondamentaux>



AVANTAGES DU DAILY MILE

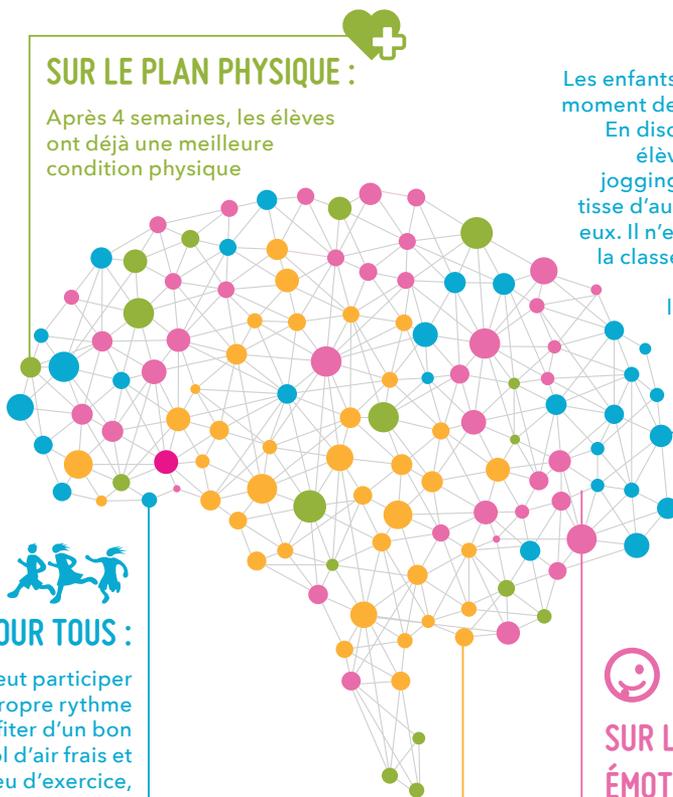


D'UN POINT DE VUE SOCIAL :

Les enfants partagent un moment de socialisation. En discutant avec les élèves pendant le jogging, l'enseignant tisse d'autres liens avec eux. Il n'est plus devant la classe, mais court à leurs côtés ou les encourage.

SUR LE PLAN PHYSIQUE :

Après 4 semaines, les élèves ont déjà une meilleure condition physique



POUR TOUS :

Chacun peut participer à son propre rythme et profiter d'un bon bol d'air frais et d'un peu d'exercice, indépendamment de l'âge, du sexe, des capacités ou des limitations.

CONCENTRATION :

Courir favorise l'irrigation du cerveau et permet aux enfants de se vider la tête. À leur retour en classe, ils sont davantage concentrés et de meilleure humeur.



SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL :

Les élèves ont une meilleure image d'eux car leur condition physique s'améliore visiblement après 4 semaines. Au-delà du simple jogging, il s'agit aussi de développer leur persévérance.



COMMENT COMMENCER LE DAILY MILE ? AU NIVEAU DE L'ÉCOLE

Si vous voulez instaurer le Daily Mile dans votre école, il est important d'avoir le soutien et la motivation des enseignants qui participeront avec leur classe. L'équipe scolaire doit aussi adhérer au concept afin que le Daily Mile constitue une priorité et que les enseignants soient libres de le mettre en place.

Discutez à cet effet des avantages et des principes de base du Daily Mile ainsi que de l'importance de cette initiative.

Quelques exemples d'initiatives au sein de l'école :

COMMENCEZ PAR LA MÉTHODE 3 x 3

- Débutez avec un minimum de 3 classes
- Qui pratiqueront le Daily Mile au minimum 3 fois par semaine
- Pendant 3 mois

Au terme de ces 3 mois, vous partagerez votre expérience avec les autres enseignants et pourrez convaincre les autres classes de se joindre à vous.

CONVENEZ D'UN LIEU ET D'UN MOMENT POUR RÉALISER LE DAILY MILE AVEC LES DIFFÉRENTES CLASSES

La personne à l'initiative du projet peut par exemple élaborer un parcours.

TRANSPOSEZ L'OBJECTIF DU DAILY MILE AU NIVEAU DE L'ÉCOLE :

Faire le tour du monde (40 000km) avec toute l'école sur 1 année scolaire (210 élèves x 40 semaines d'école x courir au moins 3x/semaine x 1,6 km)

COUREZ LE DAILY MILE AVEC TOUTE L'ÉCOLE

En organisant un événement de clôture à l'école pour récompenser les enfants de leurs efforts. Qui sait, peut-être trouverez-vous même un sponsor !



COMMENT COMMENCER LE DAILY MILE ?

AU NIVEAU DE LA CLASSE

EXPLIQUEZ À VOS ÉLÈVES CE QUI VA SE PASSER

Commencez avant tout par informer vos élèves de ce qui les attend. L'objectif de cette première séance d'information est de susciter l'enthousiasme et de planter le décor.

Impliquez le plus possible vos élèves.
Voici quelques idées pour bien démarrer :



Lancez un débat sur ce qui arrive à notre corps si nous ne bougeons pas assez (les muscles s'affaiblissent, on tombe plus vite malade, le cerveau se fatigue plus vite, ...). Il ne s'agit pas simplement de courir, discutez des avantages avec vos élèves.



Décidez avec votre classe quand et où vous allez réaliser le Daily Mile. Comme vous n'avez pas besoin de matériel ni d'échauffement, vous pouvez le mettre en place à n'importe quel moment de la journée d'école. Vous pouvez courir le Daily Mile pour bien commencer la journée, mais vous pouvez tout aussi bien le prévoir dans l'après-midi ou quand la concentration en classe diminue.



Choisissez votre propre objectif pour le Daily Mile. Courir sera bien plus amusant si vous avez déterminé au préalable un objectif avec votre classe et que vous l'avez fait signer par tous les élèves.

Quelques exemples d'objectifs à court terme : combien de jours faut-il pour aller jusque Paris (Tour Eiffel), d'un bout à l'autre du pays (280 km), parcourir la distance d'un marathon (objectif personnel), ...

Quelques exemples d'objectifs à long terme : aller jusqu'en Amérique (7 500 km), atteindre le point le plus méridional de l'Europe (Tarifa en Espagne, 2 200 km), ...



C'est le Carnaval ou une autre fête ?
Venez déguisés à l'école !





UN DAILY MILE SANS CESSÉ INNOVANT ? IMPLIQUEZ VOS ÉLÈVES !

AU TRAVAIL AVEC VOS ÉLÈVES

Si vous sentez que votre classe a besoin de variété, demandez-lui de réfléchir, de décider et de discuter d'un moyen pour donner une touche originale au Daily Mile.

- Durant cette préparation, encouragez vos élèves à se lancer dans l'aventure. Mentionnez quelques aspects attrayants : nous allons travailler ensemble, apprendre à nous connaître sous un autre aspect, discuter mais aussi passer à l'action.
- Expliquez clairement aux élèves à quel point leur influence est grande.
- Des méthodes comme la réalisation d'un dessin fonctionnent bien auprès des jeunes enfants, mais un débat ou une boîte à idées s'avèrera peut-être plus efficace chez les plus grands.

CONSEIL : évitez de vous compliquer la vie, la particularité du Daily Mile réside dans le fait que c'est un concept simple qui demande peu ou pas de préparation.



QUELQUES IDÉES POUR LES ENSEIGNANTS

La force du Daily Mile réside dans sa simplicité. Le principal est que les élèves courent en plein air et s'amuse avec leurs camarades. Mais comme pour toute initiative, il peut aussi être intéressant d'innover de temps en temps.

Vous trouverez ci-après plusieurs idées qui ont été élaborées par et pour les enseignants — sans aucune difficulté ni obligation. Cette variation avec des niveaux de liberté spécifiques est recommandée par le Vlaams Instituut Gezond Leven (Institut flamand pour une vie saine).

Participez à une journée à thème ou à un évènement

Changez de parcours de temps en temps

Associez le Daily Mile à un cours

THE DAILY MILE

Montrez de la reconnaissance aux enfants pour leur Daily Mile

Ajoutez un peu de challenge

Impliquez les parents/tuteurs et les gens du quartier

Stimulez la collaboration

Sur les conseils du Vlaams Instituut Gezond Leven





Participez à une journée à thème ou à un évènement

Participez à des journées spéciales comme la Journée de jeux en plein air, la Journée mondiale de la santé, la Journée internationale de la jeunesse, ...

Participez à des évènements nationaux ou internationaux comme les Jeux Olympiques, les Jeux paralympiques, la Coupe du monde, le Tour de France, etc.

Participez à des journées où l'on se déguise et courez le Daily Mile avec votre déguisement/tenue à thème, par exemple pour le Carnaval, Halloween, etc.

Associez le Daily Mile à un cours

Géographie

Choisissez avec les enfants un lieu où se rendre en Belgique, en Europe ou même plus loin. Par exemple à Paris (350 km/1,6/8 enfants dans la classe 3 X jours). Quelles sont les villes et les choses que les enfants vont rencontrer en chemin ? Montagnes, cours d'eau, autres pays, ... ?

Santé/le corps

Faites mesurer aux enfants leur rythme cardiaque et leur respiration avant et après le jogging ou demandez-leur d'expliquer quels muscles ils ressentent. Quand nous courons, nous utilisons plusieurs muscles et nous les renforçons.

La nature

Demandez aux enfants de noter de temps à autre dans un cahier, ou pour eux-mêmes, la manière dont la nature change. Comme les bourgeons et les fleurs qui apparaissent sur les arbres, la position du soleil et de la lune dans le ciel, les oiseaux, les fleurs, les insectes, la date à laquelle les arbres perdent leurs premières feuilles, la météo, ...

Langue

Demandez aux élèves d'écrire un petit texte sur les aspects de la nature et du monde qu'ils découvrent en parcourant le Daily Mile. Ceci peut se faire dans les dix minutes qui suivent leur retour en classe.

Dessin

Demandez aux enfants de réaliser un dessin s'inspirant de ce qu'ils voient pendant le Daily Mile. Comme les objets, les formes, les couleurs, les structures, la nature, les bâtiments.

Calcul

Pour les plus petits : demandez-leur de collecter un bloc (duplo) par tour et de former une rangée avec ces blocs. Pour les plus grands : chaque fois que les élèves passent, ils reçoivent une carte (d'un jeu de cartes dont vous aurez retiré les images et le joker). Le gagnant est celui qui totalise le plus grand chiffre (et pas celui qui a le plus de cartes). Un peu de chance, c'est parfois bien aussi !

Musique

Écoutez la chanson du Daily Mile. Quand la musique s'arrête, les enfants doivent continuer à chanter. Seront-ils toujours dans le rythme quand la musique reprendra ?





Ajoutez un peu de challenge à votre Daily Mile



#Start2DailyMile : si vos élèves ne parviennent pas encore à courir 15 minutes d'affilée, instaurer une pause obligatoire pour, par exemple, courir entre les bancs, marcher jusqu'à la poubelle... ou simplement effectuer 1 tour en courant, 1 tour en marchant...



Donnez aux enfants l'occasion de se surpasser et encouragez-les (s'ils le souhaitent) à faire un tour supplémentaire.



Avec la classe, lancez-vous le défi d'effectuer un « marathon » en courant ensemble pendant 26 jours (26 jours x 1,6 km 3 41,6 km).



Demandez aux enfants de noter pour eux-mêmes le nombre de tours qu'ils ont courus ou le nombre de pas qu'ils ont accomplis (à l'aide d'un podomètre). Ainsi, ils pourront améliorer leur record personnel.



Mettez les enfants au défi de courir à un certain rythme de sorte qu'ils réalisent le Daily Mile sans s'arrêter.



Au signal de l'enseignant, les élèves doivent accélérer jusqu'au prochain signal.



Instaurer une minute de folie : à la demande de l'enseignant, les élèves doivent danser le floss pendant 1 minute, ou toute autre danse rigolote, ...





Stimuler la coopération

Courez le Daily Mile avec un élève de la classe qui a la même taille que vous, la même couleur de pantalon... ou distribuez des numéros et faites courir ensemble les enfants qui ont le même numéro.

Faites courir les enfants en binôme : une classe de grands avec une classe de plus jeunes.

Participez activement en tant qu'enseignant. Si vous ne pouvez pas courir, vous pouvez par exemple leur taper dans la main à chaque passage.

Faites courir les enfants deux par deux et donnez-leur une liste de questions dont ils peuvent discuter.

Montrez de la reconnaissance aux enfants pour leur Daily Mile

Donnez à chaque enfant un autocollant vierge et demandez à un enseignant d'y tracer un trait à chaque passage. De cette façon, les élèves pourront comptabiliser les tours qu'ils ont effectués à leur retour en classe. Assurez-vous toutefois qu'ils ne se mettent pas à comparer leur nombre de tours.

Utilisez les diplômes que vous trouverez sur notre site web. Pour le participant le plus souriant, le plus sociable, le plus serviable, le plus rapide, ...

Saluez les performances et les progrès des enfants dans le cadre du Daily Mile au niveau de la classe et de l'école.

Demandez aux enfants de faire un exposé ou d'écrire un article sur le Daily Mile dans le journal de l'école.

Sélectionnez un objectif et donnez une récompense à la classe une fois cet objectif atteint.





Impliquez les parents/tuteurs et les gens du quartier

Invitez ponctuellement les parents/tuteurs et les autres membres de la famille à se joindre au Daily Mile.

Organisez un Daily Mile plus festif au début et/ou à la fin de chaque année scolaire/période de congés scolaires.

Invitez un membre d'un club sportif local, une personnalité locale ou le conseil communal à venir courir le Daily Mile avec vous

Changez de parcours de temps en temps (en évaluant les risques)

Parcourez le Daily Mile en sens inverse.

Si c'est sans danger et que cela convient à l'école, quittez la cour de récréation et traversez le village (analyse des risques disponible sur notre site web).

Demandez aux enfants d'imaginer un nouveau tracé pour le Daily Mile, par exemple en ajoutant des virages, en utilisant les jeux ou les espaces verts de la cour...

Joignez-vous aux enfants pour embellir le parcours à l'aide de plantes, de bacs remplis de fleurs printanières, etc.

Incluez le Daily Mile dans votre cour/espace extérieur.





Inscrivez-vous sur notre
site web si votre école participe
au Daily Mile ou si vous voulez
recevoir un kit de démarrage
gratuit !

www.thedailymile.be



la santé, c'est pour la vie

supported by **INEOS**



Suivez-nous sur

