

#TheDailyMile@Home



- Jusqu'à présent, Le Daily Mile était une initiative entre les murs de 200 écoles primaires en France. Maintenant que les écoles sont fermées, nous vous proposons de le tester à la maison !
- Plus de récréation entre les temps d'apprentissage à la maison ? Essayez le Daily Mile afin de reposer l'esprit de votre enfant ! Vous allez voir, cette initiative peut vous faire du bien à vous aussi !
- Pour être sûr que tout se passe bien, les écoles suivent nos directives pour The Daily Mile. Nous les avons adaptées ci-dessous pour que vous puissiez le faire de chez vous.
- Le Daily Mile c'est 15 minutes de marche ou de jogging à votre propre rythme. La ligne de départ est votre porte d'entrée ! En adéquation avec les consignes du gouvernement sur le Coronavirus, marchez seul ou en famille et évitez les endroits trop fréquentés. Restez prêt de chez vous autant que possible !

10 Principes de base pour le Daily Mile à la maison. Si vous les suivez, tout fonctionnera à merveille !



Restez prudents

Respectez les consignes du gouvernement et maintenez une distance de sécurité de 2 mètres de toutes les personnes qui ne font pas partie de votre famille.



Plaisir

Profitez d'un bol d'air dynamique quotidien avec vos enfants, vous pouvez ensemble chanter une chanson, compter les voitures rouges ou juste vadrouiller !



Pour tout le monde !

Tous vos proches peuvent faire The Daily Mile ! Tentez tout de même de rester dans votre bulle familiale (personnes qui vivent sous le même toit).



Météo

Essayez de sortir tous les jours, habillez-vous selon le temps et profitez du printemps !



Terrain

Partez de votre porte d'entrée, évitez les lieux trop fréquentés. Et si vous avez un jardin, vous pouvez en faire le tour pour ne pas sortir de chez vous !



Courte durée

Le tout ne dure que 15 minutes, depuis l'instant où vous quittez votre logement jusqu'à votre retour. Essayez de sortir tous les jours. Votre enfant en profitera au maximum !



Quand ?

Une fois par jour. Il est important d'avoir une activité physique pendant l'enseignement à la maison ! Ça peut par exemple être tous les jours à 10h ou quand votre enfant en ressent le besoin. Si vous le faites au moins 3 fois par semaine, la condition physique de votre enfant va s'améliorer rapidement !



Tenue

Il n'y a pas besoin de tenue spéciale, les enfants sortent courir avec les vêtements qu'ils veulent ! N'oubliez pas de vous laver les mains dès votre retour à la maison.



Votre enfant devient le capitaine

Laissez votre enfant prendre le contrôle de leur Daily Mile. Il peut choisir de courir, de marcher ou de trotter – ou un peu des trois – mais encouragez-le quand même à effectuer une partie en courant.



Faites simple

Profitez de votre instant dynamique en plein air !