



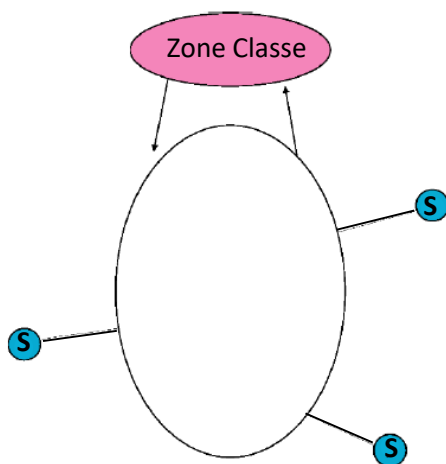
Distanciation physique pendant le Daily Mile

Aujourd'hui plus que jamais, le temps passé à l'extérieur est bénéfique pour les enfants. Le Daily Mile se déroule en plein air et bien que des restrictions de distanciation physique soient en place, cela peut aider les écoles à garder les enfants actifs tout en améliorant leur santé et leur bien-être.

Avec ces restrictions en place, nous avons quelque peu adapté le Daily Mile afin que les enfants puissent toujours profiter quotidiennement des bienfaits pour la santé qui découlent de l'activité physique en plein air. Comme d'habitude, pendant les 15 minutes nécessaires, les enfants seront amenés, de façon adaptée, à faire du jogging la plupart du temps ou à marcher continuellement.

Vos mises en place seront toutes différentes, donc, sur les 4 diagrammes qui suivent, la « zone classe » représente systématiquement l'endroit que vous aurez matérialisé pour le départ et l'arrivée du Daily Mile. Vous pouvez espacer les enfants à 5 secondes d'intervalle environ lors de chaque départ.

Nous espérons que ces idées vous seront utiles, que vous fassiez déjà le Daily Mile ou que vous le lanciez pour la première fois. Tout ce que nous faisons pour les écoles est gratuit et vous pouvez en savoir plus en consultant notre site Web.



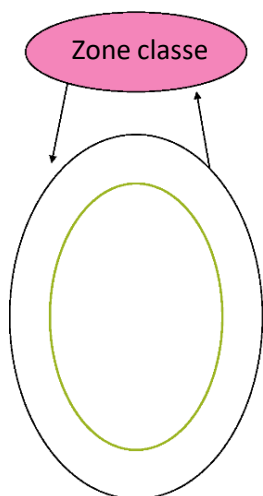
Idée n° 1 - Utiliser les arrêts aux stands

Pendant que les enfants courent sur le parcours habituel, de temps à autre, certains d'entre eux peuvent avoir besoin de s'arrêter et de reprendre leur souffle.

À l'aide de n'importe quel mode de balisage, vous pouvez parfois créer un certain nombre d'arrêts aux stands - à 2 m du bord de la route - où un enfant peut aller se tenir debout pendant quelques secondes avant de reprendre son souffle et de repartir.

Idée n° 2 - Binôme en parallèle

Cet itinéraire se compose de deux chemins séparés, à peu près concentriques, séparés de 2 m à l'aide de balises simples et pratiques. Cela permettra aux enfants de courir en binôme et à plus ou moins la même vitesse. Ils pourront ainsi discuter entre eux pendant qu'ils parcourent l'itinéraire ensemble.

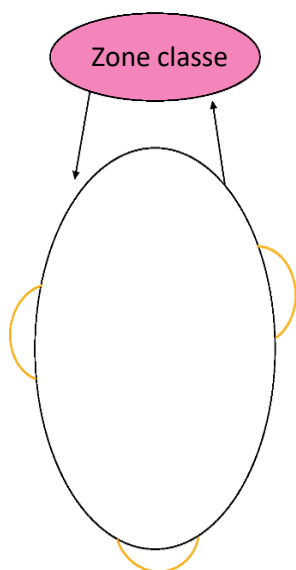


Au fur et à mesure que les enfants courent sur le parcours, un binôme peut parfois avoir besoin de s'arrêter pour reprendre son souffle. Les enfants peuvent soit s'éloigner de 2 m du chemin sur lequel ils se trouvent et attendre que le binôme suivant les dépasse, soit désigner quelques arrêts au stand le long du chemin où ils peuvent se tenir à l'écart, pendant quelques secondes, reprendre leur souffle puis redémarrer. S'ils évoluent à des vitesses différentes, alors bien sûr, ils peuvent se séparer.

Idée n° 3 - Zone de dépassement

Si un enfant rattrape quelqu'un devant lui et a besoin de le dépasser, il doit rester derrière et attendre qu'il y ait une zone matérialisée qu'il puisse utiliser. Le lieu de dépassement sera d'environ 10 m de long et situé à 2 m du coureur dépassé.

Bien que notre diagramme ne montre que 3 zones de dépassement, vous pourrez adapter leur nombre à votre convenance.



Les enfants qui ont besoin d'un moment pour reprendre leur souffle peuvent marcher brièvement sur la route pendant un certain temps sans pénaliser les autres qui peuvent les dépasser en utilisant les zones à cet effet.

Idée n° 4 - Deux parcours séparés

Ce scénario représente deux itinéraires distincts qui s'éloignent dans des directions différentes. Les enfants qui ont besoin d'un moment pour reprendre leur souffle peuvent soit s'écarter de 2 m sur le côté du parcours avant de le rejoindre, soit entrer dans la « zone classe » et faire une courte pause avant de repartir. Ils peuvent décider de passer sur l'autre voie si vous le jugez approprié.

Il existe de multiples variantes possibles quant à leur utilisation. Vous pouvez choisir de les configurer comme parcours « long », parcours « court », parcours « rapide », parcours « lent » ou même parcours « jogging et marche » - ou faites-les simplement identiques. À votre guise !

