

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 alternent 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

Repercez les éventuels risques de votre parcours dans la cour d'école.



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.

