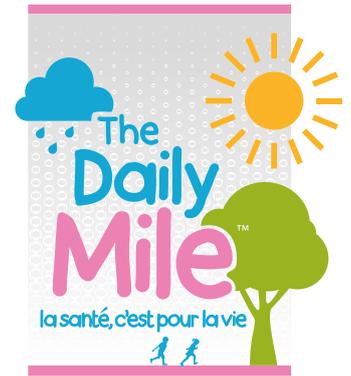


Welcome pack

Rejoignez le mouvement





Qu'est ce que le DailyMile?

Le Daily Mile est simple et gratuit. Nous voulons que les enfants soient en forme pour la vie en les encourageant à courir ou à faire du jogging pendant 15 minutes chaque jour dans leurs écoles ou leurs crèches.

C'est une activité qui contribue à une bonne santé, au bien-être social, émotionnel et mental. Être actif entretient la forme physique.

Il se déroule en plein air pendant la journée scolaire à l'heure choisie par l'enseignant. Les enfants courent avec leurs vêtements d'école et aucun équipement spécial n'est requis.

Votre école a-t-elle rejoint le mouvement?

Si votre école fait le Daily Mile, assurez vous de vous être inscrit via notre site Web pour apparaître sur notre mappemonde et recevoir toutes les dernières nouvelles et mises à jour de l'équipe du Daily Mile: www.thedailymile.fr/participez/



Contactez l'équipe du DailyMile

Faites nous part de votre feedback du Daily Mile au sein de votre école. Partagez vos photos, vidéos et commentaires avec nous sur Twitter, Instagram et Facebook nous avons hâte de vous lire!

Si vous rencontrez des difficultés lors de la configuration de votre Daily Mile, ne vous inquiétez pas, vous pouvez contacter l'un des membres de notre équipe.

[f@thedailymile.fr](https://www.facebook.com/thedailymile.fr)

[@_thedailymile](https://twitter.com/_thedailymile)

[i thedailymile_fr](https://www.instagram.com/thedailymile_fr)

[in /the-daily-mile-foundation](https://www.linkedin.com/company/the-daily-mile-foundation)

Contenu

- 4 Le mot d'Elaine Wyllie, fondatrice du The DailyMile
- 6 10 principes fondamentaux
- 7 Mise en place du The DailyMile dans votre école
- 8 Tombe les barrières et démocratise l'activité physique
- 9 The Daily Mile fonctionne
- 10 Les enfants vont à leur propre rythme pendant 15 minutes
- 10 L'impact de The Daily Mile sur la santé et le bien-être
- 11 Que dit la science?
- 12 Les commentaires sur The Daily Mile
- 13 FAQs
- 14 La communauté mondiale de The Daily Mile
- 15 Mission: Kids Fit For Life

Une approche simple et efficace de la santé et du bien-être des enfants

En février 2012, j'ai demandé à une classe d'enfants de dix ans de courir autour du sentier qui entourait le terrain de jeu de notre école.

À mi-chemin, la plupart des enfants étaient épuisés. Ils étaient complètement inaptes et ils ont vu le problème par eux mêmes. Que pourrait on faire à ce sujet? Je me suis assis avec la classe et leur professeur pour discuter de la situation. Les enfants étaient impatients d'essayer de courir ensemble sur le chemin pendant quinze minutes chaque jour, pour voir quel niveau de forme physique ils pourraient atteindre après un mois. Ce qui s'est passé ensuite nous a tous surpris.

Les résultats ont été remarquables. Les enfants avaient l'air mieux, se sentaient mieux et étaient beaucoup plus en forme. Ils parcouraient en moyenne un mile (1.6 km) en quinze minutes - Et ainsi était né The Daily Mile. Au cours de ce premier mois, les enfants avaient trouvé leur propre chemin vers la réponse et ils voulaient continuer. Malgré le nom, ce n'est jamais une distance définie. C'est seulement 15 minutes par jour et chaque enfant court à son rythme.

D'autres cours voulurent bientôt y participer et, pendant les vacances d'été, 420 enfants suivaient The Daily Mile.

L'amélioration de la santé physique des enfants est évidente pour tout le monde. Nous aurions pu prévoir que courir tous les jours rendrait en forme, mais nous n'avions pas prévu tous les autres bienfaits devenus apparents avec le temps.

Ils sont tout aussi importants pour leur santé ainsi que leur bien-être mental, émotionnel et social.

Aujourd'hui, les enfants des écoles et des crèches du monde entier apprécient et bénéficient du Daily Mile. Chaque enfant y participe, y compris ceux qui ont des besoins spécifiques et complexes. Il démocratise l'activité physique quotidienne des enfants à l'extérieur et il profite du soutien enthousiaste des parents, des enseignants et des enfants eux-mêmes. Sans cela, rien n'aurait pas pu durer aussi longtemps. Après réflexion, The Daily Mile fonctionne parce qu'il est facile à mettre en oeuvre pour les écoles; de ce fait, les contraintes à la pratique de l'activité physique sont supprimées.

The Daily Mile, gratuit et simple, a eu un effet profond sur les enfants du monde entier. Ils sont en meilleure forme physique, plus concentrés en classe, plus heureux et plus endurants. Son approche, pleine de bon sens, justifie qu'il ait été facilement adopté par les écoles et les crèches à travers le Royaume-Uni et nous avons maintenant des partenaires qui dirigent sa mise en oeuvre à l'échelle mondiale...

“ Nous aurions pu prévoir que courir tous les jours les rendrait en forme, mais nous n'avions pas prévu tous les autres bienfaits devenus apparents avec le temps. ”

Elaine Wyllie MBE

Quelques années après son lancement, le gouvernement écossais et de nombreux autres ont recommandé que chaque enfant ait la possibilité de faire The Daily Mile.

Des recherches publiées et menées par plusieurs universités au Royaume Uni et ailleurs, soutiennent ce point de vue. Les résultats continuent de fournir des preuves de l'efficacité du Daily Mile pour améliorer la santé physique et mentale des enfants et en aidant à lutter contre l'obésité.

Il est largement admis que le problème de la santé et de la condition physique des enfants doit être résolu. Je pense qu'une approche cohérente et accessible telle que The Daily Mile est nécessaire. Il est durable, efficace et sera toujours gratuit. Je vous encourage à mettre en oeuvre The Daily Mile dans votre environnement et à voir les résultats par vous-même. Je suis sûr que vos enfants auront autant de plaisir à faire le Daily Mile que les enfants de mon ancienne école - et bénéficieront des mêmes avantages.

Elaine Wyllie MBE, ex-directrice d'école primaire et fondatrice de The Daily Mile.

Elaine Wyllie

The Daily Mile est soutenu par des hauts représentants de la santé, de l'éducation et du sport, qui conviennent tous que chaque enfant devrait avoir la possibilité de faire The Daily Mile.

Photographie de Tom Jamieson



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

Repérez 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 trotter - 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.



Mise en place de The Daily Mile dans votre école

1 AVANT DE COMMENCER

Il faudra veiller à ce que les enseignants, les élèves et les parents sachent parfaitement en quoi consiste The Daily Mile, quels sont ses avantages et qu'il ne s'agit pas d'une compétition. Les enfants courront toujours à leur propre rythme et auront la plupart du temps recours au langage de l'amitié pour s'entraider et intégrer leurs camarades.

2 PLANIFIEZ VOTRE PARCOURS

Les écoles utilisent généralement la cour de récréation, les surfaces praticables par tous les temps comme le goudron étant idéales. Elles permettent également d'y évaluer facilement les risques. Les sentiers sinueux, qui font le plaisir des enfants, fonctionnent aussi très bien. Si possible, prévoyez un circuit composé de 5 à 10 boucles. Les enfants s'amuseront ainsi à parcourir le plus de tours possible en 15 minutes sans avoir l'impression que certains sont en tête.

3 PREMIERS PAS

Vous pouvez choisir de commencer avec une classe ou une année en particulier et d'étendre ensuite l'expérience à toute l'école ainsi qu'aux maternelles. Ou bien vous décidez que toutes les classes commencent le même jour. Beaucoup d'écoles primaires et maternelles ont organisé un événement très réussi à l'occasion du lancement The Daily Mile, ce qui a permis d'accroître rapidement sa visibilité au sein de leur collectivité. Certains établissements réalisent un premier sondage en début de programme et un second après quelques semaines d'exercice.

4 COMMENT AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE DE NOS ENFANTS

Il est important de ne pas présenter The Daily Mile comme une balade. Les enfants doivent être encouragés par leur instituteur à courir ou trotter à leur propre rythme pendant 15 minutes. Après quatre semaines environ, tous les enfants valides devraient être capables de courir ou de trotter sur la majeure partie du parcours ou sur sa totalité.

5 À QUEL MOMENT PRATIQUER THE DAILY MILE

Essayez d'éviter les horaires serrés. L'idéal est que votre timing pour The Daily Mile soit aussi flexible que possible, l'enseignant décidant à quel moment sortir pour courir. Afin de s'assurer que l'exercice profite pleinement à chacun, pratiquez le quotidiennement, quelle que soit la météo.

6 QUI PARTICIPE A THE DAILY MILE ?

Tout le monde ! Le programme doit rester ouvert à tous, assurez vous donc que tous les élèves prennent tous les jours un bon bol d'air frais. Il est recommandé à tous les enseignants de supporter les enfants en courant avec eux ou de les encourager en marge du parcours. La participation des enfants ayant des besoins particuliers sera, le cas échéant, facilitée.

7 COMMENT ASSURER LA FLUIDITÉ

Le personnel enseignant veillera à ce que chaque transition de la classe vers l'extérieur et inversement - s'opère en douceur afin que The Daily Mile ne prenne pas plus de 15 minutes en tout.

8 POUR TERMINER, FAITES SIMPLE !

The Daily Mile doit rester une activité sociale et amusante. L'objectif principal est que les enfants s'aèrent chaque jour 15 minutes dehors avec leurs camarades pour rester en forme !





The Daily Mile Démocratise la pratique de l'activité physique et facilite un engagement plus large dans l'éducation physique et le sport

Le Daily Mile est amusant et facile à mettre en oeuvre. Même les enfants qui ne sont pas enthousiastes lors des séances d'éducation physique, apprécient et participent avec bonheur à The Daily Mile. Les enfants présentant des difficultés motrices ou mentales devraient également être pleinement encouragés pour y participer.



Pas de changement de vêtements Il n'y a pas d'apparence « cool » ou « pas cool » Pas de perte de temps ni de matériel. Pas d'oubli.



Pas d'exposition de votre corps, donc moins de problèmes autour de l'image corporelle.



Nul besoin d'un intervenant spécialisé: aucun équipement, installation, rangement ou échauffement nécessaire.



Aucune formation du personnel requise. Aucune charge de travail supplémentaire pour le personnel. Aucune planification ou mesure nécessaire.



Ce n'est pas une compétition - pas besoin d'être sportif - c'est la santé et le bien-être, pas une séance d'éducation physique ou de performance. Les enfants ont leur propre rythme.



Sécurité - a lieu à l'extérieur sous surveillance et dans l'enceinte de l'école, généralement dans la cour de récréation ou sur les sentiers existants.



Pas de frais - la mise en oeuvre est simple et gratuite.



Approche inclusive - c'est pour chaque enfant, tous les jours, quel que soit son âge, ses capacités ou sa situation personnelle

The Daily Mile fonctionne...

La mise en oeuvre d'un Daily Mile réussi peut être résumée comme «chaque enfant, chaque jour», sur la base des «quatre A»: Amusement, Amitié, Air frais et Actif.

...pour les enfants de 4 +

Les enfants deviennent plus conscients de leur santé et de la nécessité d'en assumer la responsabilité.

Améliore la composition corporelle - densité osseuse, force musculaire et santé cardiovasculaire.

Aide les enfants à atteindre et à maintenir un poids de forme.

Prévient des problèmes de santé chez les enfants notamment ceux qui ont des besoins spécifiques et/ou complexes.

L'équilibre global, la motricité brute et fine sont améliorés Il est 100% inclusif et personne n'est laissé pour compte chaque enfant réussit.

Ce n'est pas une course ou une compétition il n'y a pas de sentiment d'échec.

Les enfants en profitent s'amuser, en plein air avec ses camarades évoque un sentiment de liberté Les enfants se connectent avec le climat, les saisons et la nature.

Contribue à l'amélioration de l'autonomie, de la satisfaction et du bonheur.

...pour les enseignants et la direction

Ce n'est pas laborieux à mettre en place aucune formation, aucune planification ou aucune mesure n'est requise.

Le Daily Mile est simple et gratuit à mettre en oeuvre.

Il s'est avéré - durable se déroulant toute l'année, chaque année.

Il se déroule toujours à l'extérieur dans un environnement scolaire sûr et évalué en fonction des risques.

Il aide à améliorer l'attention, la concentration et le comportement en classe.

L'activité physique est connue comme vecteur d'amélioration des résultats.

Les enseignants peuvent, s'ils le souhaitent, lier The Daily Mile au programme scolaire.

Il intègre l'activité physique quotidienne dans l'approche scolaire en matière de santé et de bien-être. L'enfant est ainsi concerné par la santé et le «soin de soi».

Il aide les écoles à respecter les recommandations en matière d'activité physique quotidienne énoncées par l'OMS.

Les enfants sont beaucoup plus en forme et peuvent accéder plus facilement au sport et à l'autonomie.

...pour les parents et les personnels de santé

Il répond aux besoins de l'enfance - liberté, plaisir, air frais et amitié.

Il se déroule dans un environnement sûr et sécurisé.

Les enfants sont nettement plus en forme - généralement 4 semaines après avoir commencé à courir régulièrement.

Il aide les enfants à atteindre un poids de forme, à réduire l'obésité et à améliorer la composition corporelle.

Pas de transports vers les clubs ou les événements - c'est gratuit !

Il empêche les enfants d'être trop sédentaires et encourage l'activité physique en dehors de l'école.

Les enfants développent davantage de volonté et de confiance en soi.

Un meilleur niveau de réussite est lié à une activité physique accrue.

Cela aide les enfants à se sentir heureux.

La santé mentale et le bien-être peuvent être améliorés par l'exercice physique régulier.

De nombreux enfants dormiront et mangeront mieux.

... pour les enfants en crèche

Notion de « nutrition » précoce - les enfants reviennent de leur Daily Mile pour prendre une collation / un déjeuner sain et s'hydrater en buvant de l'eau.

Lisez les conseils de l'OMS pour faire le Daily Mile avec de jeunes enfants: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/

Aide l'enfant à découvrir la nature et son environnement physique.

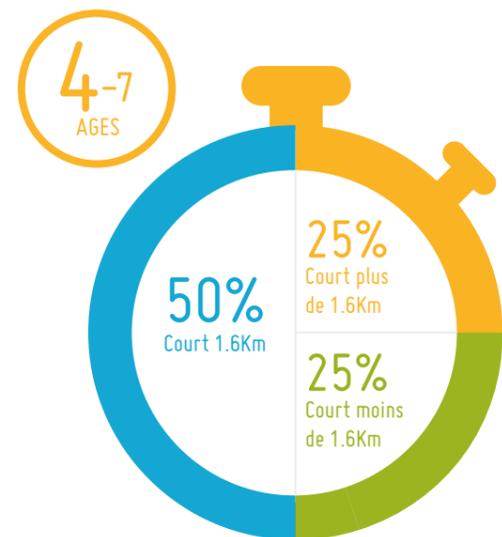
Encourage les enfants à «prendre soin d'eux mêmes» en assumant davantage la responsabilité de leur propre santé et de leur bien-être.

En commençant à un âge précoce, nous sommes en mesure de donner à tous les enfants la possibilité de développer leur « littératie physique » et d'améliorer leur composition corporelle pour le reste de leur vie.



Les enfants vont à leur propre rythme pendant 15 minutes

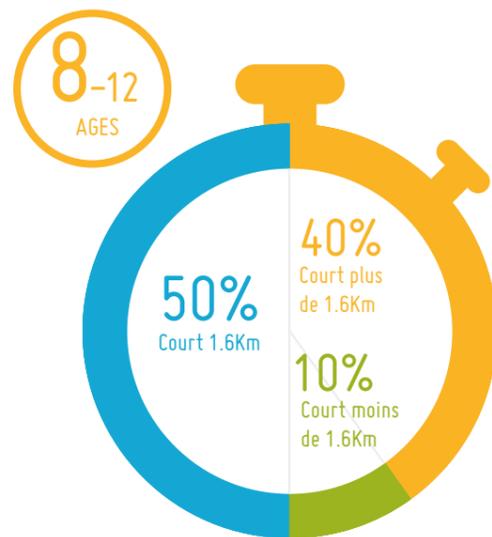
Source: Université de Stirling, 2015



75% des jeunes enfants courent 1.6Km ou plus

Quelle distance parcourent-ils pendant ce temps

Le nombre de tours que les enfants effectueront varie, comme indiqué ci-dessous par les distances moyennes parcourues. Dès 2 ans et à un rythme approprié, les enfants peuvent participer au Daily Mile.



90% des enfants plus âgés courent 1.6Km ou plus

L'impact du The Daily Mile sur la santé et le bien-être

Tel que rapporté par les enseignants, les parents, les enfants et la recherche scientifique, vous pourrez retrouver les références de cette page sur notre site internet www.thedailymile.fr sous l'onglet « Document et ressources » : « Les bienfaits de l'activité physique - Comment le Daily Mile y contribue-t-il », ou sur notre centre de recherche.

<p>Les enfants présentant des BEP ou nécessitant une AVS ressentent les bénéfices réguliers du The Daily Mile.</p> <p>École Belmont ou Oaklands</p>	<p>Les classes profitent des joies d'évoluer en extérieur.</p>	<p>Le Daily Mile aide les enfants à atteindre leur poids de forme.</p> <p>Références de recherche 22,28</p>	<p>Contribue à renforcer la confiance et l'estime de soi car The Daily Mile aborde une approche non compétitive et totalement inclusive.</p> <p>École primaire Morgans</p>
<p>Les enfants sont plus heureux. Le stress et l'anxiété sont réduits.</p> <p>École primaire catholique St Polycarpus</p>	<p>En tant qu'activité sociale, elle peut améliorer les relations existantes.</p> <p>Références de recherche 27,31,32</p>	<p>Les enfants mangent et dorment mieux au sein du foyer familial. Tous ces facteurs favorisent une de famille saine et active.</p> <p>École primaire catholique St St Mary's</p>	<p>Un lien important unifie les enfants avec la nature et les saisons.</p>

Que dit la science?

Comment être plus actif, améliorer la santé et le bien-être

Participer à une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé qu'elle soit physique ou mentale; ainsi que pour le bien-être des enfants et leur apprentissage.¹

<p>A améliore la santé des os et la force musculaire chez les enfants.²</p>	<p>A améliore la forme physique et améliore la santé cardiaque.^{3,4}</p>	<p>Réduit la masse grasseuse et favorise une composition corporelle saine.^{4,5}</p>	<p>Amplifie l'estime de soi et le bonheur.^{6,7,8}</p>
<p>A aide à réduire l'anxiété et augmente la confiance en soi.^{9,10}</p>	<p>Améliore l'attention et la concentration¹¹ et peut même aider à améliorer le comportement en classe.¹²</p>	<p>A améliore la mémoire³ la résolution de problèmes mathématiques et la performance.^{13,14}</p>	<p>Augmente le rendement scolaire¹⁵ et les capacités cognitives.^{16,17,18}</p>

<p>... santé physique et bien-être</p> <p>Le Daily Mile aide les enfants à être plus actifs et moins sédentaires^{22,23} et augmente considérablement leur niveau de forme physique.^{1,24,25,26,27}</p> <p>Le Daily Mile améliore la composition corporelle des enfants en réduisant la masse grasseuse,²² et en ayant un impacte positif sur l'indice de masse corporelle chez les filles.²⁸</p>	<p>... santé mentale et bien-être</p> <p>Les enfants affirment se sentir plus heureux, plus éveillés et plus calmes après avoir fait le Daily Mile.^{27,29,30} L'activité physique devient un plaisir et non une contrainte²⁷</p> <p>Les enseignants témoignent que The Daily Mile améliore les relations entre pairs et enseignants élèves.^{27,31,32}</p>	<p>... apprentissage</p> <p>Le Daily Mile augmente la vigilance des enfants et peut aider à augmenter la mémoire verbale ces compétences améliorent la capacité des enfants à apprendre.³⁰</p> <p>Les enseignants, observent chez leurs élèves que The Daily Mile stimule l'attention, la concentration et la réactivité en classe.^{31,32,33,34} Sa nature sociale aide les enfants à mieux travailler ensemble.^{27,35}</p>
---	--	---

Pour voir toutes les recherches publiées sur The Daily Mile, visitez notre centre de recherche: www.thedailymile.fr/recherche

Les références de cette page se trouvent sous l'onglet **Recherche** « Les bienfaits de l'activité physique - Comment le Daily Mile peut vous aider ».

The Daily Mile fait parler de lui

Ne nous croyez pas sur parole!
Écoutez les avis des enfants, enseignants,
parents et soignants sur The Daily Mile.

Les enfants

« C'est agréable car on peut se parler. On s'amuse en courant sur des parcours rapides, lents ou moyens, et cela vous prépare pour la journée. En plus, vous pouvez parfois voir certains de vos amis que vous n'avez pas vus depuis un certain temps. »
Élève, Ecole Belmont (SEN)

« J'aime sortir prendre le soleil / l'air frais et pouvoir courir The Daily Mile sans m'arrêter. »
Élève, École primaire Strandtown

« J'apprécie vraiment The Daily Mile parce qu'on peut prendre l'air chaque jour, avec une pause de 15 minutes. J'aime faire du jogging en discutant avec mes amis et parfois devancer M. Ainsworth! »
Élève de 3 ans Collège catholique St Andrews

« J'adore faire The Daily Mile parce que je peux courir avec mes amis et je suis en meilleure santé. »
Élève de 5 ans Ecole primaire « All Saints Church of England

« J'aime ça parce que ça montre qu'on peut faire de la course à pied par tous les temps et tous les jours, à tout moment! »
Élève de 4 ans, École primaire Hallfield

« Je peux parler au professeur en courant et demander de l'aide si je suis bloqué sans que toute la classe écoute. »
Élève de 4 ans École primaire Wells Hall

Enseignants et personnels

« Depuis que j'ai commencé The Daily Mile, j'ai constaté un impact énorme sur le comportement et la concentration lors de mes cours. Quand il y a un relâchement dans la journée et que les enfants deviennent agités, nous sortons faire The Daily Mile. Quand nous retournons en classe après leurs 15 minutes de course, ils s'installent et sont prêts à travailler à nouveau. »
Enseignant, École primaire de Cliff Lane

« Cela a vraiment aidé les enfants avec des besoins éducatifs particuliers (BEP) à développer leur coordination. »
Enseignant École primaire St Bede's RC

« Son grand atout est sa simplicité. Il cible tous les élèves. Ce n'est pas un cours d'éducation physique mais une sensibilisation pour la santé et le bien-être! Du début à la fin, cela prend 15 minutes par jour et pour le personnel enseignant, c'est simple comme bonjour. »
Directeur, École primaire Westgate Community

« Éduquer les enfants de manière holistique, sans aucun doute l'une des meilleures initiatives que j'ai vues en 30 ans. »
Directeur adjoint École primaire de Mead Vale Community

« The Daily Mile est idéal pour émanciper les plus calmes qui semblent désireux de discuter en dehors de la salle de classe. Ils apprécient l'air frais et cela les aide à se recentrer. Cette pause permet d'échanger rapidement pour vérifier la compréhension. »
Enseignant École primaire de Wells Hall

« Les enfants ont développé des compétences en matière d'esprit d'équipe car ils s'encouragent et se soutiennent constamment tout au long des 15 minutes. »
Enseignant, École primaire St Bede's RC

Parents et soignants

« J'ai pensé que c'était une idée fabuleuse et une manière aussi simple que sensée d'enrichir la vie des enfants de bien des manières. »
Parent, École catholique St Polycarp's

« Ma fille n'était pas prête à marcher n'importe où, mais après avoir commencé The Daily Mile à la crèche, elle voulait marcher partout, ce qui était formidable! »
Parent, École Royal e de Dunkeld

« J'adore The Daily Mile car c'est un excellent moyen pour les enfants d'adopter des habitudes saines d'exercice quotidien. C'est formidable pour leur corps et leur esprit, et j'aimerais que cela continue chaque année. »
Parent d'un enfant 3 ans Collège catholique de St Andrew's

FAQs

Nous répondons à vos questions les plus fréquentes.

Si vous avez d'autres questions, visitez notre site Web: www.thedailymile.fr/questions-frequentes/



Les enfants doivent-ils courir sur une surface spéciale ou d'une piste d'athlétisme?

La réponse est non - aucune surface ou piste spéciale n'est nécessaire pour faire The Daily Mile. La plupart des écoles font le Daily Mile autour de terrains de jeux, de stades de foot (à condition que ce ne soit pas boueux) ou simplement autour des bâtiments scolaires. Certaines écoles choisissent de financer une piste de course à pied, mais ce n'est pas une nécessité pour faire The Daily Mile. Tant qu'il y a des espaces extérieurs suffisamment grands pour que les enfants puissent courir, votre école peut participer au Daily Mile. Toutefois, les écoles cherchant à créer une piste pourraient réaliser des parcours ludiques pour les enfants. Cela limiterait l'aspect « course » et par la même occasion, la notion de compétition.

Quel type de chaussure les enfants doivent-ils porter?

Les chaussures doivent être fermées avec une semelle stable afin d'offrir au pied une bonne stabilité lui permettant de jouer son rôle naturel d'amortisseur et de propulseur. Le Daily Mile, c'est 15 minutes supplémentaires d'activité physique pendant la journée d'école, en plus de la pause et du déjeuner. Certaines écoles ont choisi d'intégrer des baskets noires à l'uniforme scolaire.

Est-ce que le climat peut être problématique?

Le climat est un avantage et non un obstacle; les enfants réagissent bien aux saisons et aiment se connecter avec la nature. Les enseignants choisissent les sorties avec leur classe et ils utilisent une approche de bon sens. Les enfants portent des vêtements adaptés aux conditions météorologiques - vestes en cas de froid ou d'humidité et t-shirt s'il fait chaud. Cette approche aide à renforcer la volonté chez les enfants.

Est-ce vraiment ouvert à tous?

Chaque enfant, quel que soit son âge, ses capacités ou sa situation, réussit au Daily Mile. Tous les enfants y participent, y compris ceux qui ont des besoins spéciaux ou complexes. D'après notre expérience, même les enfants initialement réticents à participer à The Daily Mile en viennent à aimer ce moment privilégié et beaucoup sont plus naturellement enclins à faire du sport et de l'activité physique.

Pourquoi devrais-je prendre du temps, dans un programme scolaire déjà chargé, pour faire The Daily Mile?

Le Daily Mile est rapide, se réalise en 15 minutes et s'intègre de manière flexible dans le programme scolaire. Des études ont révélé que The Daily Mile améliore la concentration, le comportement et l'estime de soi des enfants. Il a été également démontré qu'il améliore le rendement scolaire et leur niveau de réussite.

À quelle fréquence une classe devrait-elle faire The Daily Mile?

Idéalement, The Daily Mile est organisé tous les jours à l'école. Pour que les enfants puissent profiter de tous les avantages du Daily Mile, cela doit être fait au moins trois fois par semaine - de préférence plus.

Construire la communauté Daily Mile!

Nous avons réuni un certain nombre de documents pour vous aider à démarrer votre Daily Mile, notamment :

- Une évaluation des risques concrète
- Un exemple de lettre aux parents
- Une présentation PowerPoint
- Un dépliant d'information A5

N'hésitez pas à parcourir notre site Web où vous trouverez diverses histoires et vidéos.

Retour d'expérience

Nous adorons que vous partagiez vos expériences avec nous. Par exemple, on nous raconte comment The Daily Mile a aidé des enfants ayant des besoins éducatifs particuliers ou comment a-t-il été utilisé pour compléter le programme. Si vous avez une histoire comme celle-ci à partager avec nous, veuillez nous contacter: www.thedailymile.fr/contact/



La communauté mondiale du Daily Mile

Nous nous engageons à soutenir toutes les écoles qui adoptent The Daily Mile en aidant nos enfants à être désireux d'apprendre et de vivre en forme.



Après avoir rejoint le mouvement The Daily Mile, votre d'école apparaîtra et une épingle s'ajoutera sur notre carte de participation dans les 10 jours ouvrables. Trouvez votre épingle en visitant: <https://www.fr/carte-de-participation/>

Des milliers d'écoles ont rejoint la communauté mondiale du Daily Mile dans plus de 70 pays, et notre ambition est de voir ces chiffres augmenter encore plus afin que les enfants du monde entier puissent profiter des améliorations de leur forme physique, leur santé et leur bien-être émotionnel, social et mental - quels que soient leur identité ou leur lieu de résidence.

Afin d'étendre notre initiative à travers le monde, la Fondation Daily Mile construit activement des partenariats durables avec des organisations qui partagent les mêmes valeurs; mais également la volonté et l'expertise nécessaires pour lancer The Daily Mile dans leur propre pays - offrant aux enfants la possibilité de profiter de tous les avantages du Daily Mile. Notre modèle de franchise / développement offre aux partenaires notre soutien avant et après la mise en oeuvre, ce qui leur permet de promouvoir et d'intégrer correctement The Daily Mile à leur pays.

En travaillant en étroite collaboration avec les enseignants, les autorités de santé publique, les parents et le gouvernement, nos partenaires ont connu un énorme succès. Le Daily Mile est maintenant mis en oeuvre par des partenaires officiels dans plus de 15 pays à travers trois continents...

Nous oeuvrons ensemble de la Réunion à Sao Tomé-et-Principe ou d'Hawaï à La Haye et nos partenaires rencontrent un soutien enthousiaste pour The Daily Mile.

Nous sommes fiers que notre démarche profitable, populaire et gratuite traverse les climats, les cultures et les continents avec le même fonctionnement et objectif : des enfants heureux et souriants, de plus en plus en forme et en meilleure santé.

Simultanément avec notre réseau de partenaires qui s'accroît et se développe, notre compréhension sur les bienfaits du Daily Mile nous ravit au quotidien... Avec davantage de recherches universitaires menées dans de nombreux pays mais aussi de nombreuses histoires édifiantes / inspirantes d'enfants, d'enseignants et de parents du monde entier Le Daily Mile est vraiment devenu une communauté mondiale et nous sommes impatients d'accueillir de nouveaux partenaires pour poursuivre sa croissance à l'international.



MISSION Kids Fit For Life



Ressources éducatives gratuites pour les écoles

Afin de fournir aux écoles des ressources pédagogiques innovantes sur la santé et le bien-être, nous avons créé un tout nouveau programme pour les enfants appelé : Mission: Kids Fit For Life (Mission: Enfants en forme pour la vie).

Le but du programme est d'inspirer et d'informer les enfants sur la façon dont ils peuvent assumer la responsabilité de leur propre santé et bien-être en adoptant un mode de vie sain et physiquement actif. Ces notions sont et resteront garantes de leur bonne santé en grandissant ainsi que pour leur développement futur.

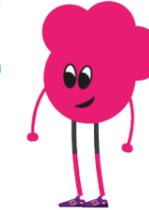
Les ressources téléchargeables offrent un contenu cohérent grâce à un programme captivant de leçons et d'activités qui sont axées sur un mode de vie sain et actif.

Les activités s'articulent autour d'un certain nombre de «missions» conçues pour être dirigées par les enfants qui agissent en tant qu'«agents spéciaux». Les missions peuvent être liées au cursus; chacune d'elles traite d'un sujet en lien avec un mode de vie sain. Par exemple, activité physique, alimentation, hydratation et bien d'autres encore.

Les enseignants supervisent le programme mais l'accent est mis sur l'autonomie. Les enfants ont l'entière responsabilité de mener le projet à terme afin de développer des qualités fondamentales comme la confiance en soi, la notion de travail d'équipe mais aussi l'apprentissage d'une hygiène de vie saine.

Toutes les missions sont expliquées aux enfants par la mascotte du programme, « Dart », qui, à travers ses vidéos, contribue à en faire un programme ludique pour ces classes d'âge.

Si vous souhaitez plus de détails sur le programme, veuillez visiter : www.missionkidsfitforlife.com où vous pouvez en savoir plus et télécharger les documents gratuits.



“ Nous savons que les expériences positives que nous vivons à un jeune âge façonnent les habitudes de vie c’est pourquoi il est si essentiel d’aider les jeunes enfants à être actifs au quotidien. La course à pied est l’exercice le plus simple et le plus naturel que vous puissiez faire. C’est amusant et social, et cela aide à enseigner les bases d’un mode de vie sain. Alors que les enfants deviennent plus sédentaires que jamais, nous sommes fiers que les initiatives GO Run for Fun et The Daily Mile aient aidé plus de 2 millions d’enfants à se lancer depuis 2013 et inspirent également leurs familles. ”

Sir Jim Ratcliffe, Fondateur et président de INEOS

“ Le Daily Mile a déjà remporté un grand succès auprès des écoles qui y participent, avec un impact extrêmement positif sur la santé et le bien-être des enfants. ITV veut utiliser la puissance de la télévision et la portée de ses programmes pour changer les attitudes et les comportements afin de vivre plus sainement. Notre objectif est d’être soutenu dans tout le pays et que chaque école primaires Britanniques y participent. ”

Carolyn McCall, Directeur général de ITV

“ Nos recherches suggèrent que The Daily Mile est une approche qui mérite d’être considéré dans les écoles voir même être utilisé en politique gouvernementale locale et internationale. ”

Docteur Colin Moran, Université de Stirling

“ C’est fantastique de voir des initiatives comme The Daily Mile voir le jour; faisant preuve d’un véritable leadership dans le secteur de l’éducation pour améliorer la condition physique des enfants, leur comportement cognitif et réellement faire la différence dans la vie des écoles, des enseignants, des parents et des jeunes. ”

Tanni Grey Thompson, célèbre paralympien et président de UK Active

“ Pour de nombreuses écoles, The Daily Mile est un élément clé pour aider les enfants à être régulièrement actifs. Son «secret» réside dans sa simplicité et sa polyvalence: pas d’intervenants supplémentaires, pas de matériel supplémentaire, fait en 15 minutes à tout moment de la journée quelque chose que tous les enfants peuvent apprécier et profiter. ”

Piers Simey, Directeur adjoint de la santé publique, Camden & Islington

“ Je suis un fervent partisan de l’activité physique car elle a un impact positif sur la santé physique et mentale, et c’est exactement ce que The Daily Mile propose. Je veux donner aux jeunes le meilleur départ actif dans la vie. ”

Andy Burnham, Maire du Grand, Manchester

“ Il est essentiel de multiplier les occasions de pratiquer une activité physique pendant la journée scolaire pour que nos enfants soient heureux et en bonne santé. Nous soutenons The Daily Mile au Pays de Galles comme une approche simple et innovante afin que les enfants soient régulièrement plus actifs. ”

Docteur Frank Atherton, Médecin en chef, directeur d’hôpital NHS Wales

“ Avec toute l’incertitude qui règne actuellement dans le monde, créée par COVID 19, une chose est claire, l’activité physique a un rôle énorme à jouer dans notre vie quotidienne durant les semaines et mois à venir. Nous devons nous appuyer sur les habitudes positives dont les gens ont fait preuve. Le gouvernement écossais et la Fondation Daily Mile sont désireux de les soutenir pour les maintenir à long terme .. Le Daily Mile est un acteur fondamental pour améliorer la santé et le bien-être grâce à l’activité physique. ”

Joe Fitzpatrick, Ministre de la santé sport et bien-être et Maree Todd, Ministre de l’enfance et de la jeunesse.

“ J’aime courir et je souhaite inspirer tant d’autres à courir aussi. Par conséquent, je suis fier d’être un ambassadeur du Daily Mile. J’encourage les écoles à rejoindre la communauté The Daily Mile pour construire ensemble, un monde en mouvement. ”

Eliud Kipchoge, Eliud Kipchoge, Ambassadeur mondial pour The Daily Mile

“ Je suis fier de soutenir The Daily Mile. Il s’agit d’une initiative simple qui profite à la santé physique et mentale des enfants ainsi qu’à leur bien-être. ”

Sir Andy Murray, Ambassadeur pour The Daily Mile en Irlande du nord, Écosse et Pays de Galles

“ C’est fantastique ce que vous faites! Faire courir les jeunes, passer un bon moment et brûler des calories. Continuez comme ça. Bravo! ”

Sir Ben Ainslee, Multiple champion olympique et Skipper pour INEOS Team UK



Nous voulons nous assurer que chaque école du Daily Mile s’est inscrite. Si vous ne l’avez pas déjà fait, veuillez visiter notre site Web: <https://www.thedailymile.fr/participez/>

f/thedailymile.fr @thedailymile_fr
i/thedailymile_fr in/the-daily-mile-foundation

Ce livret est produit par l’organisme de bienfaisance enregistré numéro 1166911 de la Fondation Daily Mile.