



### Qu'est-ce que le Daily Mile ?

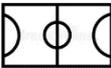
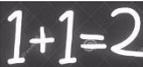
- Ultra simple et entièrement gratuit ! C'est ensemble, amusant et non compétitif.
- **L'objectif du Daily Mile** : encourager les enfants à être plus actifs et les aider à prendre conscience des bienfaits d'une bonne santé physique et mentale. L'activité physique quotidienne améliore la concentration et le bien-être. Au retour en classe, les enfants sont davantage à l'écoute.
- **Le fonctionnement est extrêmement simple** : 15 minutes quotidiennes de course à pied (ou de marche) à l'école

Aucune installation, aucun rangement ou équipement ne sont requis.

Aucune formation n'est nécessaire et il n'y a pas de charge de travail supplémentaire.

Aucune tenue nécessaire : les enfants courent avec leurs vêtements du quotidien.

**Chaque enfant, quelle que soit sa situation, son âge ou ses capacités, réussit le Daily Mile.**

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1  |    | <b>PLAISIR</b><br>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 alterneront marche et course, surtout au début.                                  |
| 2  |    | <b>100%</b><br>La participation est ouverte à tous – tous les enfants sont ensemble dehors et les élèves « à besoins particuliers » ont tout à y gagner.  |
| 3  |   | <b>MÉTÉO</b><br>Considérez la météo comme un atout, pas comme un obstacle. Prévoyez des manteaux par temps froid et humide et retirez une couche lorsqu'il fait chaud.  |
| 4  |  | <b>TERRAIN</b><br>Un terrain ou un chemin avec 5-10 tours au minimum fonctionne bien.   |
| 5  |  | <b>COURTE DURÉE</b><br>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.   |
| 6  |  | <b>RISQUES</b><br>Répertoriez les risques de votre parcours ou de la cour d'école.<br><b>1, 2, 3, PARTEZ</b>  |
| 7  |  | Aucun échauffement n'est nécessaire – il suffit de sortir et de s'y mettre.   |
| 8  |  | <b>TENUE</b><br>Il n'y a pas besoin de tenue spéciale, les enfants sortent courir avec les vêtements qu'ils ont sur eux.  |
| 9  |  | <b>SEULS AUX COMMANDES</b><br>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. |
| 10 |  | <b>SIMPLE</b><br>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.  |

**Bonus** : le site [The Daily Mile | France. Le programme quotidien de santé](#)

Des recherches menées par les universités de Stirling, d'Édimbourg et des Highlands & Islands ont montré que 15 minutes d'exercice physique à son propre rythme, comme le Daily Mile, sont bénéfiques pour la cognition et le bien-être des élèves – indiquant une amélioration de 7 % de la vigilance, de l'humeur et de la mémoire verbale.