

Activités physiques quotidiennes

Pour un mode
de vie actif,
tout au long
de la vie

JE BOUGE + à l'école



LE PROJET « THE DAILY MILE »



Le Daily Mile est une intervention d'activité physique en milieu scolaire initiée à l'école primaire St Ninian (Stirling, Ecosse) en 2012 et qui a entraîné la création de la fondation *The Daily Mile*, supporté par INEOS. Le Daily Mile a rencontré un réel succès et est aujourd'hui mis en place dans plus de 9000 écoles, réparties dans 66 pays. En France, le projet Daily Mile, via sa fondation, est porté par Golazo. Le concept du projet Daily Mile est très simple. Il s'agit, pour le ou la professeur.e de choisir un moment à sa convenance sur le temps de classe pour faire marcher ou courir ses élèves pendant 15 minutes ou l'équivalent d'un mile (1,6 km), distance symbolique dans les pays anglo-saxons.

Les élèves n'ont pas besoin de se changer et aucun matériel n'est nécessaire pour cette activité qui peut être pratiquée dans la cour de récréation à tout moment.

Vous trouverez ici un témoignage de l'équipe pédagogique de l'école Roux-Tenon de Massy : <https://www.youtube.com/watch?v=EgSJ3TRNkJE>

Cette activité permet de réduire les inégalités sociales en proposant à toutes et tous un quart d'heure d'activité physique quotidien gratuit, autour d'un moment convivial entre les élèves et avec leur professeur.e. L'étude¹ réalisée auprès de 391 enfants a montré que cette initiative permettait d'augmenter le niveau d'activité physique quotidien et la condition physique des enfants, de réduire le temps sédentaire, et contribuait à diminuer la masse grasse des enfants.

Les ressources à votre disposition dans le kit

Pour vous inscrire au Daily Mile, rien de plus simple, il vous suffit de rejoindre la page internet <https://www.thedailymile.fr/>. Vous trouverez également à disposition sur le site l'ensemble des ressources suivantes :

- Flyer A5 de présentation du projet Daily Mile ;
- Poster The Daily Mile ;
- Fiche d'auto évaluation ;
- Fiche présentant les principes de base et de mise en place ;
- Diplôme à remettre aux enfants ;
- Vidéo de présentation.

¹Chesham, R. A., Booth, J. N., Sweeney, E. L., Ryde, G. C., Gorely, T., Brooks, N. E., & Moran, C. N. (2018). The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study. *BMC medicine*, 16(1), 64.

Sessions « Champion de ma santé »

LES SESSIONS « CHAMPION DE MA SANTE »

Les sessions « Champion de ma santé », développées par l'association Azur Sport Santé, ont pour objectif, comme le Daily Mile, d'améliorer le niveau d'activité physique et la concentration des enfants, mais aussi de développer et d'entretenir, différents types de motricité de déplacement, ainsi que les nombreuses qualités physiques qui sont mobilisées.

Les sessions « Champion de ma santé » proposent des circuits simples de 5 à 15 minutes, alternant des phases de déplacements spécifiques et des phases de marche rapide.

Les ressources à votre disposition dans le kit

Vous trouverez ci-dessous la fiche détaillée des sessions « Champion de ma santé ».

- Fiche sessions « Champion de ma santé » :
https://agita.fr/wp-content/uploads/JBEcole_Champion-de-ma-sante_VF.pdf

Sessions « Pauses actives »

LES SESSIONS « PAUSES ACTIVES »

Les sessions « Pauses actives, ont été développées par l'association Azur Sport Santé pour lutter contre la sédentarité en classe : ce sont de courtes sessions d'activités physiques, de 2 à 4 minutes, ludiques et pouvant s'effectuer en classe ou en extérieur.

Il s'agit pour les enfants d'alterner des mouvements spécifiques de 15 à 20 secondes avec des phases de repos qui durent 10 secondes.

Les ressources à votre disposition dans le kit

L'association Azur Sport Santé met à disposition les ressources suivantes :

- Fiche 1. Présentation sessions « Pauses actives » :
https://agita.fr/wp-content/uploads/JBEcole_Pauses-actives_VF.pdf ;
- Vidéo 1. Pause active, Les sportifs 4 minutes :
<https://www.youtube.com/watch?v=W7HPMFQVMb8> ;
- Vidéo 2. Pause active, Les sportifs 2 minutes :
<https://www.youtube.com/watch?v=1KupfomZGss> ;
- Vidéo 3. Pause active, Les sorciers 3 minutes :
<https://www.youtube.com/watch?v=gQhWrx7hs7s>.

LES SESSIONS « A MON ÉCOLE, ON S'ACTIVE »

Le centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches a développé en collaboration avec l'équipe enseignante de l'école la Clé d'or de Saint-Antoine-de-Tilly un outil clé en main d'activités physiques.

Les sessions « A mon école, on s'active ! » offrent des pauses actives d'une durée de 10 minutes qui peuvent-être allongées ou écourtées. Ces pauses actives consistent en une série de 10 exercices, à faire dans la classe.

Les ressources à votre disposition dans le kit

Vous trouverez ci-dessous la fiche détaillée des sessions « A mon école, on s'active ».

- Fiche sessions « A mon école, on s'active » :
<https://agita.fr/wp-content/uploads/A-mon-école-on-sactive.pdf>

LE DÉFI « RÉCRÉ – ATHLÉ »



L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (Usep) est la fédération du sport scolaire à l'école publique. Tout au long de l'année, l'Usep organise des rencontres sportives et associatives, proposées à la fois en temps scolaire et hors temps scolaire. Dans le cadre de ces actions, et dans l'objectif de développer l'activité physique des enfants en milieu scolaire, l'Usep a développé, en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme le défi « récré – athlé ». Le défi « récré – athlé » a comme objectif de favoriser l'activité physique quotidiennes des enfants en offrant des activités pouvant être réalisées de manière autonome pendant la récréation.

Vous trouverez ici la vidéo de présentation et de lancement du défi « récré – athlé » parrainé par l'athlète Christophe Lemaître : <https://vimeo.com/322184127>

Comment ça marche ?

Les défis sont développés et proposés par les enfants eux-mêmes, et rendus librement accessibles à tous ceux qui souhaiteraient relever le défi. A ce jour, 95 défis ont été proposés par des enfants de cycle 2, et 79 par des enfants de cycle 3.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des défis créés et proposer le vôtre sur le site <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>