KRC SOIS ACTIF

TROUSSE

CONTENU DE LA TROUSSE

BIENVENUE	2
INTRODUCTION	3
INSCRIVEZ VOTRE CLASS	4
VIDÉOS « KRC SOIS ACTIF »	4
ACTIVITÉS EN PLEIN AIR	6
DÉFI DE L'ALPHABET	9
PROGRAMME DE COURSE KRC MODIFIÉ	11
NOTRE ENGAGEMENT	15

BIENVENUE

Healthy Tomorrow Foundation

Tout ce qu'il faut savoir pour aider les enfants à bouger davantage à l'école.

Kids Run Club est un programme de la fondation Healthy Tomorrow. Nous voulons remercier de tout cœur nos supporters de longue date Doctors Nova Scotia, le gouvernement de la Nouvelle-Écosse et Gestion financière MD. « KRC Sois Actif » est possible grâce au soutien du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse.

Doctors Nova Scotia

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

MD Gestion financière MD

INTRODUCTION

« KRC Sois Actif » a été mise au point par la fondation Healthy Tomorrow, qui est un organisme de bienfaisance qui se consacre à l'offre d'un avenir heureux et sain à tous les Néo-Écossais grâce au mouvement. Notre programme le plus connu est le programme « Kids Run Club » (KRC), qui est un programme gratuit de course à pied non compétitive proposé aux enfants et aux jeunes des écoles de la Nouvelle-Écosse. Depuis son lancement en 2004, le programme KRC s'est associé en partenariat avec plus de 200 écoles chaque année, pour aider 16 000 enfants à adopter un mode de vie sain et actif.

POURQUOI NOUS AVONS DÉVELOPPÉ << KRC SOIS ACTIF >>

L'objectif de « KRC Sois Actif » est de proposer une ressource bilingue amusante, simple et utile permettant aux enseignants de la maternelle à la 6e année d'aider les élèves à bouger pendant les heures de cours.

« KRC Sois Actif » a été mise au point pendant une période où les Néo-Écossais avaient à faire face aux répercussions de la pandémie de COVID-19. Vous y trouverez des instructions simples pour aider les élèves à bouger davantage pendant la journée, tout en tenant compte des restrictions imposées par la pandémie. Comme cette pandémie a eu pour effet de limiter les possibilités de faire de l'exercice, il est plus important que jamais que les élèves bougent.

Tout le monde sait que l'activité physique est un aspect important si l'on veut rester en bonne santé, tout comme l'adoption d'une alimentation saine et de bonnes habitudes de sommeil. L'ajout de mouvements tout au long de la journée d'école est quelque chose dont tout le monde pourra profiter, à tout âge.

En ce qui concerne les enfants, il est crucial qu'ils bougent pour qu'ils passent des journées productives, se sentent heureux et soient en bonne santé. Il existe toutes sortes de travaux de recherche qui prouvent que l'intégration de mouvements dans la journée d'école a un effet positif sur le comportement en classe, sur les fonctions cognitives et sur les résultats scolaires.

MÉTHODE D'ÉLABORATION << KRC SOIS ACTIF >>

Nous avons sondé une soixantaine d'enseignants pour qu'ils donnent leur point de vue sur les difficultés qu'ils rencontrent quand ils cherchent à intégrer dans leur enseignement des pauses pour faire bouger les élèves et sur les types de vidéos qui seraient adaptées au contexte de la salle de classe. Nous avons combiné ces données aux travaux de recherche existants et à un tour d'horizon de ce qui se fait ailleurs pour élaborer « KRC Sois Actif ». Les ressources incluses dans la trousse tiennent compte de facteurs comme les contraintes de temps et l'espace disponible et prennent soin de proposer des options adaptées à tous les élèves de l'élémentaire.

« KRC Sois Actif » a plusieurs options pour faire en sorte que les élèves soient plus actifs: pauses de cinq minutes pour bouger dans la salle de classe (vidéos « KRC Sois Actif »), activités en plein air (course à relais et chasses au trésor) et activités plus intenses qui peuvent se faire dehors ou au gymnase (défi de l'alphabet, programme de course KRC). Le fait d'incorporer diverses activités permettra de faire en sorte que les choses restent intéressantes pour les élèves et permettra à l'enseignant de choisir les ressources adaptées à ses circonstances.

INSCRIVEZ VOTRE CLASS

Inscrivez votre classe en ligne

Comme le programme KRC lui-même, toutes les ressources « KRC Sois Actif » sont disponibles en téléchargement sur notre site Web, sans frais ni procédure d'inscription. Cependant, si vous souhaitez avoir accès à un soutien supplémentaire ou à des prix pour les élèves ou encore être admissible en vue de gagner un prix destiné aux enseignants, vous aurez à vous inscrire en ligne, ce qui prendra deux minutes. Une fois que votre classe sera inscrite, notre équipe sera à votre disposition pour vous fournir de plus amples détails et des suggestions sur l'utilisation de la trousse. Notre équipe peut également organiser une visite pour vous proposer une présentation sur l'adoption d'un mode de vie sain ou une clinique de course à pied pour les classes qui participent également au programme KRC.

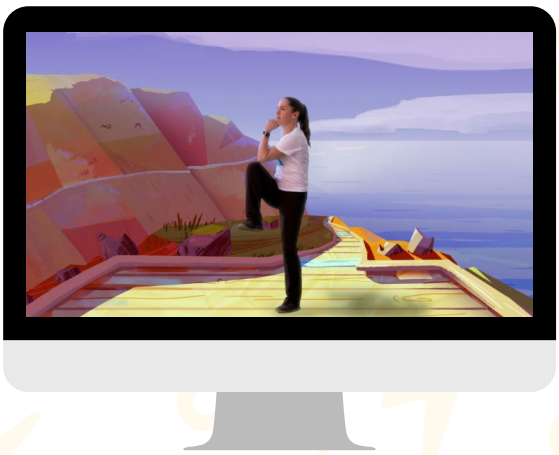
VIDÉOS « KRC SOIS ACTIF »

Remarques sur les vidéos

Ces vidéos sont conçues pour donner aux élèves l'occasion de bouger dans l'enceinte de la salle de classe. Tous les mouvements sont des mouvements qui peuvent être exécutés par les élèves de la maternelle à la 6e année debout à côté de leur pupitre, et avec un masque. L'accentuation de l'intensité de ces pauses pour bouger pour les élèves ne portant pas de masque est facile: on peut par exemple leur faire faire une marche ou les faire courir sur place pendant la pause de 10 secondes ou ajouter un bond aux mouvements illustrés dans les vidéos.

Le site Web de KRC propose 12 vidéos de pauses de cinq minutes, en anglais et en français. Vous pouvez les regarder individuellement ou les combiner pour faire une pause plus longue pour bouger. Chaque vidéo présente un lieu ou un monument bien connu faisant partie de la culture de la Nouvelle-Écosse. Vous pouvez en profiter pour instruire les élèves sur ces lieux et monuments :

Déroulement



Toutes les vidéos commencent et se terminent par une série de mouvements en rapport avec la respiration. Ces mouvements aident les élèves à faire la transition entre la position assise à leur pupitre et l'activité physique, puis les ramènent au calme à la fin de la vidéo, pour la transition du retour à l'apprentissage en salle de classe. La partie principale de la vidéo invite les élèves à effectuer divers mouvements, chacun étant exécuté pendant 25 secondes, suivis d'un repos de cinq secondes. Les élèves exécutent quatre mouvements, puis font une deuxième série d'activités dans lequelle ils répètent les mêmes mouvements. Cette répétition aide les élèves à se familiariser avec chaque mouvement et à améliorer progressivement leur technique.

Conseils:

Les vidéos « KRC Sois Actif » sont conçues pour aider les élèves à leur proposer aux élèves des pauses pour bouger pendant la journée d'école. C'est très facile : rendez-vous sur le site Web de KRC, cliquez sur le bouton pour jouer la vidéo et laissez les élèves suivre les instructions. De même, l'enseignant peut aussi améliorer l'activité et donner aux vidéos une plus grande utilité encore. Voici comment :

- Expliquez la fonction de ces vidéos et les bienfaits qu'on peut en tirer. Les pauses pour bouger renforcent la capacité d'apprentissage des élèves en les aidant à se concentrer, à mieux comprendre et à mieux mémoriser les choses. Elles les aident à la fois à se détendre et à retrouver de l'énergie. Et elles améliorent leur sensation globale de bien-être. Le fait de bouger leur permet de se sentir bien.

- Adressez-vous aux élèves à la fin de la vidéo pour leur demander de réfléchir à ce qu'ils ressentent et d'indiquer, s'il y a lieu, s'ils ressentent quelque chose de différent. Si vous avez vous-même participé en faisant les mouvements avec les élèves pendant la vidéo, vous pouvez leur dire ce que vous ressentez. Par exemple : « Eh bien, je me sens plus détendue après tout cela. Est-ce que vous ressentez la même chose? »

- Encouragez les élèves à adhérer au processus et à faire preuve d'enthousiasme vis-à-vis des vidéos, en les laissant choisir la vidéo à faire.

- Prodiguez aux élèves des encouragements pendant le repos de cinq secondes.

- Utilisez ces pauses pour bouger pour motiver les élèves et les encourager à faire leur travail.

- Mettez en place un défi pour la classe, pour voir combien de pauses pour bouger les élèves sont capables de faire en une semaine et pour voir s'ils sont capables d'en faire plus la semaine suivante.

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Quand les conditions météorologiques le permettent et que vous en avez le temps, faites une pause pour bouger à l'extérieur. Cela vous donnera l'occasion de faire une pause plus longue avec des mouvements plus variés. Les élèves adorent généralement sortir et l'air frais et puis le changement de paysage rendent la pause plus amusante pour eux.

À l'extérieur, on peut simplement laisser les élèves jouer librement, leur fournir des cordes à sauter, jouer au volleyball avec une balle ou un ballon de plage ou organiser une chasse au trésor. Quelle que soit l'activité retenue, il vous faudra plus de temps que pour une activité avec une vidéo « KRC Sois Actif ». Cela signifie que ces pauses en plein air seront moins fréquentes, qu'il faudra dans de nombreux cas vous organiser et que vous pouvez utiliser de telles pauses comme récompense quand les élèves ont fait un bon travail ou se sont bien comportés en classe.

Consultez les élèves lors du choix et de la préparation de l'activité afin de renforcer leur motivation et leur enthousiasme. Pour faciliter la transition quand vous sortez et quand vous rentrez, veillez, avant de sortir, à ce que les élèves sachent bien quelle activité ils vont faire et quelles sont vos attentes pour le moment du retour en classe et la façon dont ce retour se déroulera. Voici quelques options d'activités en plein air, dont certaines sont pour l'hiver :

CHASSES AU TRÈSOR

Les articles à chercher dépendront de l'espace en plein air que vous avez et de la saison. Choisissez des articles qui sont plutôt abondants et divisez la classe en équipes de deux ou trois. En plein air, les articles peuvent être des feuilles, des bâtons, des cailloux, des pommes de pin, des roches, des pissenlits, des articles d'une couleur donnée, etc. Vous pouvez aussi donner à chaque équipe une carte de la propriété de l'école et demander aux élèves de trouver une liste d'articles (balançoires, grosses roches, tas de terre, bancs, poubelles, etc.), en indiquant pour chacun où il se trouve sur la carte.

ROCHE, PAPIER, CISEAUX

Jouez-y comme on y joue avec les mains, mais cette fois les élèves se mettent par équipe et mettent en scène les actions. Divisez la classe en deux équipes qui se placent face à face, le long de deux lignes, à quatre ou cinq mètres d'écart environ. Chaque équipe se concerte pour choisir roche, papier ou ciseaux. Les membres de l'équipe reprennent ensuite leur place et vous comptez jusqu'à trois. À trois, les membres de l'équipe montrent ce qu'ils ont choisi avec leur corps (accroupissement pour roche, bras en l'air pour papier et bras qui se coupent en ciseaux pour ciseaux). L'équipe « gagnante » pourchasse l'autre équipe pour essayer de toucher les joueurs avant qu'ils atteignent la ligne de démarcation. Les joueurs touchés rejoignent l'autre équipe. C'est l'équipe qui a le plus de membres à la fin qui gagne.

JEU DE CHAT

Il existe de nombreuses variantes du jeu du chat pour faire bouger les élèves. Vous pouvez en créer de nouvelles vous-mêmes en tant que classe. Si plus d'une personne à la fois est désignée comme étant le chat, le jeu ira plus vite et sera moins frustrant. Laissez les élèves choisir la variante du jeu à laquelle ils veulent jouer avant de sortir.

ANIMAUX AMIS

Choisissez différents animaux symbolisant différents mouvements: marcher lentement comme une tortue, courir vite comme un guépard, sauter comme un lapin, battre des ailes comme un oiseau, etc. Appelez les différents animaux et dites aux participants de faire les mouvements appropriés. Ajoutez des bruits d'animaux pour que ce soit plus amusant! Il n'y a pas de gagnant dans ce jeu.

BOULES DE NEIGE

Course à relais avec boules de neige dans des cuillères - Divisez la classe en équipes de quatre à six élèves et donnez à chaque équipe une grosse cuillère avec une boule de neige. Définissez un parcours avec des pylônes. Les élèves font le parcours à tour de rôle sans laisser la boule de neige tomber de leur cuillère. Si la boule tombe, alors l'élève doit retourner à la ligne de départ et recommencer. Faites preuve d'originalité concernant la façon dont les élèves doivent tenir la boule (bras tendu, bras au-dessus de la tête, une cuillère dans chaque main, etc.).

COURSE À RELAIS

Répartissez les élèves de façon aléatoire en équipes de quatre à six. Faites preuve d'originalité dans les types de mouvements utilisés : courir en avançant, courir latéralement, courir à reculons; sauter, sautiller, ramper ou faire la roue; courir, bondir ou faire la brouette à deux; porter des objets amusants; etc. Incorporez des mouvements comme des redressements assis, des pompes ou des sauts en étoile quand on fait demi-tour.

ANGES DAN LA NEIGE

Dites aux élèves de se mettre à la file dans une zone enneigée encore propre, tous tournés dans la même direction, puis de s'assoir dans la neige en même temps pour créer leur propre « ange dans la neige ». S'ils le souhaitent, les élèves peuvent ajouter de la couleur à leurs ailes d'ange en utilisant des flacons vaporisateurs avec des colorants alimentaires.

COURSES D'OBSTACLES

Incluez autant de mouvements que possible : sauter au-dessus, passer en dessous, contourner, ramper, se suspendre à quelque chose, sautiller, sauter, etc. Les élèves peuvent faire cela individuellement, l'un après l'autre ou en course à relais. Incluez des mouvements de gymnastique — pompes, redressements assis, fentes, etc. — dans la course d'obstacles pour ajouter de la variété.

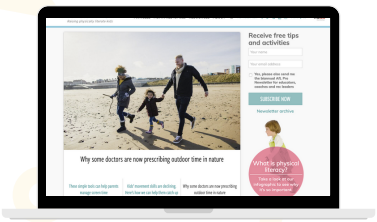
MER DÉMONTÉE

Divisez les élèves en deux groupes, les « poissons » et les « baleines ». Mettez les deux groupes aux deux extrémités d'un terrain. Choisissez un ou plusieurs « requins » qui se mettent au milieu du terrain. Les requins crient « poissons! » ou « baleines! » et le groupe correspondant doit essayer de traverser le terrain en courant sans se faire toucher par un des requins. Si un membre du groupe se fait toucher, il devient une algue et reste planté immobile à l'endroit où il a été touché, en essayant de toucher les autres qui passent à proximité, sans bouger des pieds. Si les requins crient « mer démontée ! », les membres des deux groupes traversent le terrain en courant. La dernière personne à être attrapée est désignée comme le requin pour commencer une nouvelle partie.

« JACQUES A DIT »

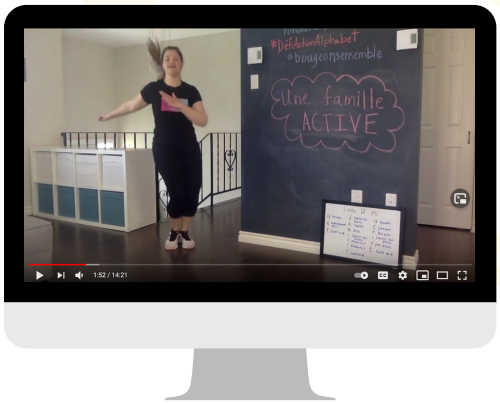
L'un des élèves est Jacques et il se tient à 10 m environ devant les autres. Il lance des ordres en commençant par « Jacques a dit ». Exemples : sauter trois fois, faire une culbute en avant, marcher comme un canard, s'accroupir cinq fois, s'accroupir et sauter en avant deux fois, etc. Si Jacques ne dit pas « Jacques a dit » au début de son ordre, les élèves qui font quand même le mouvement retournent à la ligne de départ. Le premier joueur à arriver au niveau de Jacques gagne et devient Jacques pour le tour suivant.

Consultez le **Coach's Handbook** de KRC et le site **Actif pour la vie** pour trouver d'autres idées de jeux en plein air.



DÉFI DE L'ALPHABET

Le défi de l'alphabet a été initialement créé lors de la fermeture des écoles en raison de la pandémie de COVID-19, quand les parents cherchaient des manières de faire bouger leurs enfants alors qu'ils étaient coincés à la maison. Plus d'une cinquantaine de vidéos ont été produites en anglais et en français avec le **guide alphabétique d'activités intensives**. Toutes ces vidéos se trouvent sur la **chaine YouTube de KRC**.



Dans les écoles, on peut utiliser le défi de l'alphabet quand le gymnase est disponible ou quand on a accès à un espace en plein air. Comme les mouvements sont plus intensifs que ceux des vidéos « Sois Actif » pour la salle de classe, il est préférable de garder le défi de l'alphabet pour les situations où les élèves ont plus de place et n'ont pas à porter de masque.

Il y a deux options : utiliser les vidéos existantes ou demander aux élèves de créer leurs propres défis en trouvant des mots ou des expressions à l'aide du guide. Comme certains des mouvements des vidéos sont difficiles pour certains élèves plus jeunes, il est préférable de les réserver aux élèves de la 3e à la 6e année. Si vous avez des élèves plus jeunes, créez votre propre défi en utilisant la liste des mouvements du défi alphabétique pour choisir les mouvements qui conviennent le mieux aux élèves.

Commencez par un échauffement rapide (marcher, trotter sur place, sauter, monter des escaliers, danser, etc.) pour échauffer les muscles et faire travailler le cœur. Utilisez un chronomètre : faites chaque mouvement pendant 30 secondes avec un repos de 15 secondes entre les mouvements. Utilisez une période de repos plus longue si nécessaire. Dites à un élève ou à l'enseignant de montrer le mouvement à faire avant la fin de la période de repos, pour qu'il n'y ait pas d'interruption. Si vous en avez le temps et si les élèves ont de l'énergie après l'exercice, faites-le une deuxième fois ou choisissez un autre mot ou une autre expression pour continuer de bouger!

N'oubliez pas de prévoir une phase de récupération après l'exercice, comme marcher lentement sur place ou faire des étirements.

KRC SOIS ACTIF

DÉFI ACTION ALPHABET

Choissisez un mot ou une phrase et exécutez les mouvements qui correspondent aux lettres pendant 30 secondes, reposez-vous 15 secondes entres les movements.

A – Les Squats
B – Vélo
C – Pompes
D – Poing en l'air
E – Sauts en étoile
F – Sauter sur place
G – Planche
H – Fentes
I – Course sur place
J – Escalade
K – Extension lombaires
L – Abdos en V
M – Dribbler et tir au panier
N – Redressements assis
O – Pas de crabe
P – Montez une échelle
Q – Haussez les épaules
R – Planche oblique
S - Talons fesses
T – Les Burpees
U – La torsion
V – Pas d'ours
W – Squats sautés
X – Cercle des bras
Y – Atteindre haut - toucher le sol
Z – Sauts latéraux

Healthy Tomorrow Foundation | CREATED BY DOCTORS

PROGRAMME DE COURSE KRC MODIFIÉ

Le programme conventionnel de KRC a été proposé sous la forme d'un programme parascolaire, mais il existe une version modifiée qu'on peut faire avec les enseignants en salle de classe. Cette version combine des courses plus brèves faites pendant le cours et des « devoirs » plus longs de courses à faire à la maison. Ce programme modifié comprend les ressources conventionnelles de KRC : manuels, tableaux, prix pour ceux qui ont terminé et visite des représentants du programme pour animer des cliniques ou faire des présentations sur l'adoption d'un mode de vie sain.

Conseils:

Comme avec le programme KRC conventionnel, la version modifiée se fonde sur l'idée de faire bouger les enfants en s'amusant et en toute sécurité. Le **Coach's Handbook** de KRC fournit des renseignements détaillés sur la mise en œuvre et l'amélioration du programme. Voici des conseils portant tout particulièrement sur la version modifiée avec des courses plus brèves:

- Visitez **kidsrunclub.ca** pour vous inscrire and consulter nos ressources pour le programme.
- Choisissez un parcours sans danger sur le terrain de l'école que les élèves peuvent utiliser pour faire des tours en courant. Trouvez une façon amusante pour les élèves de compter le nombre de tours qu'ils font (bâtons de sucette, élastiques, etc.).
- Prenez en note les distances parcourues en courant de façon amusante, pour motiver les élèves et les aider à voir les progrès qu'ils ont faits. Vous pouvez prendre en note les distances pour chaque individu à l'aide du **tableau de course** de KRC ou sur une feuille de papier bristol accrochée à un endroit facile d'accès.

PROGRAMME DE COURSE KRC MODIFIÉ

- Prenez en note le total cumulatif des distances parcourues par le groupe et fixez-vous un objectif, par exemple parcourir la circonférence de la Nouvelle-Écosse en courant ou atteindre 100 tours ou 50 km. Le fait d'avoir tous les élèves s'efforçant de contribuer à la réalisation de l'objectif permet de les motiver et donner à chacun l'occasion d'apporter sa contribution, qu'il soit doué pour la course à pied ou non.

- Encouragez les élèves à suivre le programme d'entrainement en guise de devoirs, pour qu'ils puissent augmenter leurs distances progressivement.

- Courez à l'extérieur quand c'est possible, mais envisagez d'utiliser le gymnase par mauvais temps.

- Ayez pour objectif de courir deux fois par semaine, si possible, et donnez comme devoirs au moins une course à faire soi-même à la maison.

- Comme vous n'avez pas le temps de faire un échauffement au début et une récupération à la fin, encouragez les élèves à commencer et à terminer en trottant lentement ou en marchant avec vivacité.

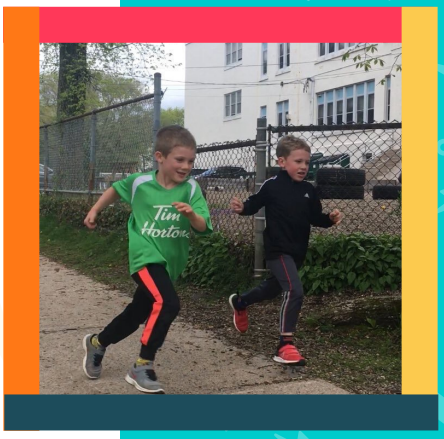
- Si vous pouvez le faire sans danger, incorporez des obstacles dans le parcours, que ce soit au gymnase ou dehors, pour que ce soit amusant (sauter au-dessus, passer en dessous, contourner, etc.).

- Incorporez des postes sur le parcours pour faire des exercices comme des sauts avec écart, des pompes, des redressements assis, etc.

- Préparez-vous à faire une course ultime pour motiver les élèves et leur donner l'occasion de célébrer tout ce qu'ils ont accompli dans leur entrainement. Il peut s'agir d'une course spéciale que votre classe fera avec des collations bonnes pour la santé et la présentation du prix de fin ou d'une course pour s'amuser dans le quartier.

- Envisagez d'utiliser des prix de participation pour les distances parcourues, les élèves qui ont fait de bons efforts, les élèves qui se sont améliorés et les élèves qui ont soutenu leurs camarades. Il est facile de coller des autocollants sur le papier bristol, de donner des certificats, de distribuer des jetons ou encore de donner des prix choisis au hasard et cela peut vraiment motiver les élèves.

- Invitez un représentant de KRC à venir proposer une mini clinique de course ou une présentation sur le mode de vie sain à votre classe.



Courses à faire en devoir à la maison

Avant de donner aux élèves des courses à faire en devoirs à la maison, donnez-leur des consignes de sécurité. Encouragez-les à lire la partie sur la sécurité du **Guide du coureur** de KRC et à inviter leurs parents à courir avec eux. Voici quelques conseils pour les devoirs :

- Donnez aux élèves une note pour leurs parents leur parlant de la participation de leur enfant à KRC et fournissant des informations et des suggestions pour les devoirs à faire à la maison. Faites part aux parents du site **Web de KRC** et encouragez-les à passer en revue le **Guide du coureur** de KRC.

- Parlez aux élèves d'options pour les courses à pied dans leur quartier. Le plus sûr est parfois de faire simplement le tour du pâté de maisons ou de faire des tours dans un parc local. Il n'est pas toujours sans danger de prévoir une course de 2 km ou plus pour les jeunes, surtout quand ils courent seuls.

- Encouragez les élèves à garder leur tableau de course à l'école et à l'utiliser pour prendre en note toutes leurs courses. Ceci permet à l'entraineur de surveiller ce que font les élèves, de les encourager et de les récompenser pour ce qu'ils font en devoirs à la maison.

- Prenez soin de célébrer les courses faites en devoir à la maison.

- Lorsque l'élève n'est pas en mesure de courir ou ne veut pas courir, il peut quand même participer en marchant et en se fixant ses propres objectifs d'amélioration.

KRC et le programme d'études

KRC permet de réaliser plusieurs résultats d'apprentissage dans différentes matières (langue, mathématiques, santé, sciences humaines, etc.). Voici des façons d'incorporer KRC dans le travail sur les résultats d'apprentissage:

- **Langue** – Dites aux élèves de rédiger un texte sur leur expérience de coureur (ce qu'ils ressentent pendant qu'ils courent et après avoir couru, les améliorations qu'ils remarquent, ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, ce qui se passe pour leurs devoirs à la maison, etc.). Ils peuvent également lire le Guide du coureur de KRC en ligne.
- **Mathématiques** – Prenez en note les distances parcourues par les individus ou par le groupe sur une carte ou dans un tableau.
- **Santé** – Discutez des bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation saine. Choisissez une semaine pendant laquelle les élèves feront le défi pour un mode de vie sain, afin de faire un suivi de leur activité physique, de leur alimentation et de leur comportement sédentaire.
- **Sciences humaines** – Utilisez une carte de la Nouvelle-Écosse pour prendre en note le total cumulatif de la distance parcourue par les élèves sur la circonférence de la province.

Programme d'entrainement de 14 semaines

Le programme modifié d'entrainement de KRC tient compte du fait que les courses à pied effectuées pendant la journée d'école sont limitées en raison de contraintes de temps. Les devoirs à la maison permettent aux élèves de travailler progressivement sur leur endurance. Le plan d'entrainement suivant peut aider les élèves à planifier leurs activités et à accomplir un objectif progressif pour la course à pied et éventuellement à participer à une course à pied pour s'amuser dans leur localité.

Semaine	Courses pendant les cours	Distance parcourse pendant les course en devoir à la maison
1	5 à 15 min	2
2	5 à 15 min	2
3	5 à 15 min	2,5
4	5 à 15 min	2,5
5	5 à 15 min	2,5
6	5 à 15 min	3
7	5 à 15 min	3
8	5 à 15 min	3
9	5 à 15 min	3,5
10	5 à 15 min	3,5
11	5 à 15 min	3,5
12	5 à 15 min	4
13	5 à 15 min	4
14	Un bon moment ☺	Une course de célébration!

NOTRE ENGAGEMENT

Nous continuons de faire face aux difficultés liées aux changements exigés par la pandémie de COVID-19 et la fondation Healthy Tomorrow a renouvelé son engagement à aider les Néo-Écossais à profiter des bienfaits de l'activité physique. Nous savons que les enseignants et les élèves font face à des difficultés nouvelles et bien particulières, avec notamment les consignes de sécurité, les restrictions dans les déplacements et les interactions à l'école et l'annulation des programmes parascolaires qui servent à enrichir l'expérience éducative de tous les élèves. Nous avons élargi nos efforts pour apporter du soutien aux écoles et aux enseignants au-delà de notre club de course à pied et nous avons créé une trousse pour les enseignants afin de les aider à incorporer des activités pour faire bouger les élèves pendant la journée d'école.

Pour en savoir plus sur la fondation Healthy Tomorrow:
healthytomorrow.ca

Healthy Tomorrow Foundation

Pour en savoir plus sur la Kids Run Club:
kidsrunclub.ca

KRC SOIS ACTIF