

Nous participons  
à

One  
mile a day



1

One  
mile a day

[www.onemileaday.be](http://www.onemileaday.be)



**SCANNEZ TIA**



Téléchargez l'appli  
'One Mile a Day'  
et découvrez ce que  
Tia a à vous dire

# QU'EST-CE-QUE 'ONE MILE A DAY'?

L'objectif de 'One Mile a Day' est simple : interrompre les longues périodes d'inactivité à l'école par une activité physique, brève mais quotidienne, avec l'ensemble de la classe. Les élèves de l'école primaire sortent en plein air avec leur enseignant pour courir ou marcher sur une distance de 1 mile (1,6 km). Les cours reprennent ensuite normalement. Le projet, qui trouve son origine en Écosse, a démontré que, après 'le mile', les élèves reprennent les cours avec davantage d'énergie et de concentration.



Téléchargez l'appli  
'One Mile a Day'  
et voyez  
la vidéo ici!



# LES 10 AVANTAGES DE 'ONE MILE A DAY'

- Les enfants peuvent se défouler
- Interaction sociale avec les camarades de classe et les enseignants
- Profiter d'un bon bol d'air frais
- L'enseignant choisit lui-même quand débute l'activité
- L'activité ne prend que 15 minutes
- Pas besoin de se changer, il suffit de se lever et C'EST PARTI !
- Aucun endroit ou matériel spécifique nécessaire
- 'One Mile a Day' est entièrement GRATUIT
- Améliore la condition physique des enfants
- Stimule la concentration des enfants



Notre école participe  
à 'One Mile a Day'!



Téléchargez l'appli  
'One Mile a Day'  
et scannez le milestone



**delta lloyd**

