

Défi «?à pied?»

Inciter les écoliers à se rendre à l'école à pied en comptant leurs pas

Theme: **Éducation, Encouragement** • Audience: **Écoliers, Enseignants, Parents** • School Grade: **De la 1ère à la 3e année, De la 4e à la 8e année, De la 9e à la 12e année** • Mode: **Marche** • Issues: **Culture de l'école**

Purpose:

Inciter les élèves à faire à pied une partie ou la totalité du trajet entre la maison et l'école, et à faire de l'activité physique tout au long de la journée.

Description:

Un Défi «?à pied?» peut prendre diverses formes selon les besoins de votre école. Les élèves (et les membres du personnel) compteront leurs pas durant l'aller-retour entre la maison et l'école et suivront leurs progrès, soit en tant que classe, soit en tant qu'école. Vous pourriez établir un objectif collectif ou en faire un concours pour voir qui affichera le plus grand nombre de pas.

Exemples?:

Prix de l'espadrille d'or?: avec de la peinture en aérosol, dorez une vieille espadrille et montez-la sur un socle pour en faire un trophée. Décernez ce prix?:

- Soit à la classe qui affiche le plus grand nombre de pas chaque semaine ou chaque mois, par exemple dans le cadre d'un événement de marche hebdomadaire?;
- Soit aux élèves qui affichent régulièrement un grand nombre de pas?;
- Soit à ceux qui augmentent considérablement leur nombre de pas durant le défi.

Traversée du Canada?à pied?: calculez la distance ou le nombre de pas qu'il faut pour traverser votre province ou le Canada entier à pied, en faisant escale dans certaines villes ou à certains points de repères. Puis cartographiez vos progrès, soit en tant que classe, soit en tant qu'école. (avantage?: cette activité peut facilement être incorporée aux [Leçons en classe](#) de mathématiques, de géographie et d'éducation physique.

Défi «?à pied?» et levée de fonds?: établissez un partenariat avec un commerce ou un club philanthropique local qui fera un don à un organisme caritatif choisi par votre école lorsque cette dernière aura atteint son objectif (p.?ex., à 10 millions de pas, fêtez votre accomplissement en organisant un grand événement).

Lorsqu'un trop grand nombre d'élèves ne sont pas en mesure d'aller à l'école à pied, faites en sorte que

votre Défi «?à pied?» soit suffisamment inclusif pour permettre à ces élèves de compter leurs pas entre l'arrêt de bus et l'école, ou tout au long de leur journée à l'école.

What you will need:

Podomètres ou logiciel de comptage de pas (application sur dispositif intelligent), cartes pour compter les pas ou la distance parcourue, prix, autre matériel selon le défi que vous choisissez.

Help:

Enseignants, élèves chefs de file, parents bénévoles, infirmier.ère.s de santé publique, commerces ou clubs philanthropiques locaux (qui feront don de prix).

Resources:

«?[Got Steps? School-Wide Pedometer Challenge?](#)» (en anglais)?

