

Instructions étape par étape du programme « Extrameile »

1. Lancement du programme

- ☐ Expliquer aux élèves l'objectif : plus d'activité physique, de plaisir et d'endurance !
- ☐ Distribuer à chaque élève le livret « Extrameile » ainsi que la feuille d'autocollants.
- ☐ Informer les parents (des modèles de lettres sont disponibles).

2. Course d'initiation (course de départ)

- ☐ Organiser une course dans l'enceinte de l'école : créer un parcours passionnant et original pour motiver les élèves. Le parcours peut être facilement mesuré avec une montre de sport.
- ☐ Objectif : tous les élèves parcourent la distance à leur rythme (en courant ou en marchant).
- ☐ Après la course : les élèves remplissent la page correspondante du livret (« Mon premier mile »)

3. Fixer des objectifs d'activité physique (« Mon plan de la semaine »)

- ☐ Chaque élève définit un objectif d'activité physique pour chaque jour de la semaine (p. ex. monter les escaliers, faire du vélo, courir).
- ☐ Conseil : les objectifs doivent être réalistes et motivants.

4. Documentation dans le livret (« Leçon de sport »)

- ☐ Les élèves notent les activités qu'ils ont fait (à l'école, à la maison) et comment ils se sont sentis (émotions, effort).
- ☐ Utiliser la partie réflexion après chaque leçon de sport.

5. Système d'autocollants (« Mes objectifs de la semaine »)

- ☐ Objectif du jour atteint → autocollant « pouce levé » à coller dans le livret.
- ☐ 4 autocollants « pouce levé » par semaine : étape clé → autocollant « Leo Letzi » à coller sur une étape.
- ☐ Autocollants « emoji » : pour évaluer le niveau de l'effort.

6. Cours d'éducation physique à l'école

- ☐ Des leçons types sont disponibles pour 6 à 8 semaines d'entraînement.
- ☐ Utiliser les trois modules (échauffement, partie principale, retour au calme) pour varier les exercices.

7. Motivation et récompense

- ☐ Les élèves peuvent imaginer leurs propres récompenses.
- ☐ Célébrer les réussites ensemble (remise d'autocollants, moments de feedback, encouragements).

8. Événement de clôture / fin du programme

- ☐ Participer à un événement de clôture comme moment fort commun.
- ☐ Si la participation n'est pas possible : organiser une course de clôture dans l'enceinte de l'école (comme la course de départ) pour évaluer les progrès.
- ☐ Bilan : qu'est-ce qui s'est amélioré ? Qu'est-ce qui a été amusant ? (« Mon mile au Weltklasse Zürich Extrameile »)
- ☐ En option : remise de certificats ou petite fête pour tous les participants.