



LE PROJET

Soutiens officiels

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

ORIGINAL 
DAR·VIDA

Développé avec le soutien de



 **Kanton Zürich
Sportamt**

Chère enseignante, cher enseignant

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour **rester en bonne santé, être performant et maintenir un poids corporel sain**. Selon l'Office fédéral du sport, les élèves et les adolescents devraient pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour, en plus de leurs activités quotidiennes. Les élèves en âge d'aller à l'école primaire devraient même bouger davantage. Au-delà de ses bienfaits pour la santé, le sport est également une source de plaisir et favorise l'adoption d'un mode de vie sain à l'âge adulte.

Apprendre à **évaluer** ses performances, à **réfléchir** à ses actions et à travailler avec persévérance pour atteindre un **objectif** contribue de manière importante au développement des enfants et des adolescents. C'est exactement ce que vise le projet « Weltklasse Zürich Extrameile » – et en plus, c'est **amusant** !

Ce projet, lancé avec le soutien du service cantonal des sports de Zurich, encourage les classes à courir de manière ludique et à repousser progressivement les limites des élèves. Conformément au **Plan d'études romand (PER)**, les élèves apprennent à se fixer des objectifs, à persévérer et à progresser un peu plus chaque semaine, selon la devise de Weltklasse Zürich « **Never stop getting better** ».

Ce projet n'est **pas une compétition**. Il s'agit avant tout de s'entraîner en vue d'un objectif et de découvrir qu'avec de la régularité et de la volonté, chacun peut progresser et améliorer ses performances. Le **plaisir** et l'**amusement** sont au cœur du projet.

Tous les contenus de l'« Extrameile » sont alignés sur le Plan d'études romand (PER). Les modules « Échauffement », « Partie principale » et « Retour au calme » proposent une variété d'exercices et de jeux permettant de concevoir des leçons de sport adaptées et motivantes, tout en développant l'endurance des enfants de manière ludique.

Des leçons complètes et prêtes à l'emploi (échauffement et partie principale) pour 6 à 8 semaines d'entraînement sont disponibles dans la documentation « Leçons types ».

Tous les documents sont disponibles en téléchargement sur le site web :

weltklassezuerich.ch/extrameile

Le programme « Weltklasse Zürich Extrameile » est idéal comme **thème interdisciplinaire** sur plusieurs semaines. À cet effet, des fiches de travail « Extrameile » pour différentes matières scolaires sont disponibles en téléchargement sur le site web. De plus, le livret « Extrameile » (journal d'activité physique et carte des étapes et objectifs), accompagné autocollants, est envoyé gratuitement pour tous les élèves.

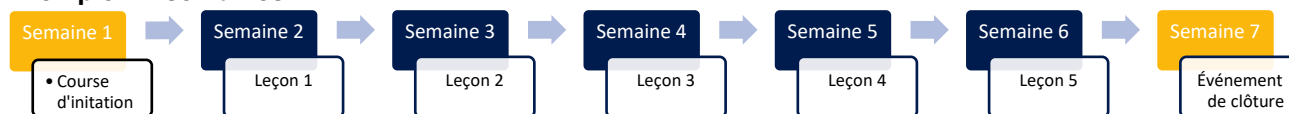
Nous vous souhaitons, à vous et à votre classe, beaucoup de plaisir avec l'« Extrameile » et espérons vous accueillir à l'un des événements de clôture à la fin des semaines thématiques !

Votre équipe « Extrameile » de Weltklasse Zürich

DÉROULEMENT ET PRÉPARATION DU « WELTKLASSE ZÜRICH EXTRAMEILE »

Le programme « Weltklasse Zürich Extrameile » se compose de plusieurs étapes : une **course d'initiation**, des **semaines (ou leçons) d'entraînements** ainsi qu'un **événement de clôture** organisé sur l'un de nos sites.

Le début et la durée du projet sont flexibles. Nous recommandons une **durée idéale de 6 à 8 semaines** afin d'obtenir un effet d'apprentissage optimal. Toutefois, le programme « Extrameile » a été conçu de manière à pouvoir être adapté aux besoins de chaque classe. Par exemple, il est possible de prévoir deux leçons de sport par semaine au lieu d'une seule, ou de réaliser le programme en moins de 4 semaines. Il est également possible de participer à l'« Extrameile » sans prendre part à l'événement final.

Exemple « 7 semaines »**Exemple « individuel »**

Pendant le projet, le thème « Extrameile » doit également être abordé au-delà des cours d'éducation physique et du cadre scolaire. Pour cela, chaque élève reçoit un livret « Extrameile » ainsi qu'une feuille d'autocollants comprenant plus de 150 autocollants. Grâce à ce livret, les élèves peuvent tenir leur journal personnel d'activité physique et se fixer leurs propres objectifs et étapes clés. Les autocollants les aident à réfléchir et valorisent les progrès réalisés ainsi que les objectifs atteints.

Les fiches de travail « Extrameile », conçues pour différentes matières scolaires, peuvent être utilisées comme activités complémentaires, par exemple dans un coin lecture ou comme supports pédagogiques. Le thème « Extrameile » peut ainsi être abordé de manière transversale très régulièrement lors des semaines thématiques.

Matériel « Extrameile »Téléchargement gratuit :

- Documentation du projet
- Module « Échauffement »
- Module « Partie principale »
- Module « Retour au calme »
- Leçons types « Extrameile » 8 semaines / 7 semaines / 6 semaines
- Fiches de travail « Extrameile »
- Modèles de lettres aux parents

Livraison gratuite :

- Livret « Extrameile » (1 par élève)
- Crackers pour la récréation (1 par élève)
- Feuille d'autocollants (1 par élève)

Course d'initiation

Comme course d'introduction, une distance d'un mile (1'609 mètres) est prévue. Pour cela, il convient de mesurer (approximativement) un parcours dans l'enceinte de l'école à l'aide d'une roue de mesure (ou d'une montre de sport) puis de déterminer le nombre de tours à effectuer. Dans la mesure du possible, la course ne devrait pas se dérouler en salle. Idéalement, le circuit doit être visible dans son ensemble depuis un point donné. Il est également conseillé de ne pas choisir un parcours trop court, afin de faciliter le comptage des tours. L'objectif est que tous les élèves parcourent la distance à leur propre rythme – idéalement en courant, sinon en marchant. Après la course, les élèves complètent la page correspondante dans leur livret « Extrameile ».



Semaines d'entraînement

Au cours des semaines suivantes, les cours d'éducation physique (idéalement une leçon par semaine) sont consacrés à l'« Extrameile ». En parallèle, les élèves utilisent leur livret « Extrameile » pour suivre leur activité physique et progresser vers les objectifs et les étapes qu'ils se sont fixés. Le livret prévoit également un espace pour une courte réflexion après chaque leçon de sport en lien avec le projet. Le thème « Extrameile » doit être abordé autant que possible dans les différents cours. À cet

effet, des fiches de travail adaptées au niveau des élèves sont disponibles en téléchargement sur notre site web.

Événement de clôture

L'événement de clôture est à la fois le point culminant et la conclusion du programme « Weltklasse Zürich Extrameile ». Les élèves accomplissent le « Weltklasse Zürich Extrameile » final sur un parcours varié et motivant, au cœur de sites emblématiques (par exemple dans le stade de Weltklasse Zürich). Un programme-cadre exceptionnel ainsi qu'un souvenir pour chaque élève et pour la classe feront de cet événement une sortie de classe inoubliable.



Important : merci d'inscrire la classe suffisamment tôt. Les places pour les événements de clôture sont limitées et sont attribuées selon le principe du « **premier arrivé, premier servi** ». Si la classe ne peut pas ou ne souhaite pas participer à l'événement de clôture, il est possible de réaliser, à la fin des semaines thématiques, une course identique à celle d'initiation afin d'évaluer les progrès réalisés.

Éditeur :

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zurich

Téléphone : +41 44 495 80 80

E-mail : extrameile@weltklassezuerich.ch