



Courez Ottawa

UN PROGRAMME AMUSANT ET ACTIF  
POUR LES ÉCOLES ET ENSEIGNANTS

---

TROUSSE D'INFORMATION 2023





**22**  
ÉCOLES

**319**

étudiants du programme  
ont couru le marathon  
d'Ottawa pour  
les enfants



*Peu importe la lenteur à laquelle vous allez tant  
que vous n'arrêtez pas.*

Le programme scolaire du marathon pour les enfants à été conçu pour susciter l'intérêt des jeunes d'Ottawa pour la course à pied et pour promouvoir un engagement à long terme envers la condition physique. Nous voulons

1. montrer aux enfants que l'activité physique peut être amusant !
2. encourager la cohérence dans la participation ;
3. fournir des possibilités de remise en forme axées sur les objectifs ;  
notamment traverser la ligne d'arrivée lors de la fin de semaine de la course Tamarack; et
4. célébrer les réalisations personnelles et l'esprit d'équipe.

## LE PROGRAMME : 10 SEMAINES DE LA COURSE OU D'ACTIVITÉ

**TON PLAN FACILE:** Échauffement : 5 minutes; course : 10 minutes ; 5 minutes de formation et cool-down. Répétez 3 fois chaque semaine pendant 10 semaines.

### METTEZ LE FUN DANS LA COURSE !

La course à pied n'est pas un programme avec une date de début et une fin, c'est une activité dont ils peuvent profiter tout au long de leur vie... à condition de leur montrer comment faire. Ce qui compte, c'est de mettre le fun dans la course !

Courir autour des cônes dans un gymnase ou un terrain de jeu pendant 15 minutes, 3 fois par semaine peut être une nécessité pour certaines écoles... et ce n'est pas grave ! Vous pouvez intégrer des jeux, des défis, des parcours d'obstacles, des relais et tout ce dont vous pouvez penser pour rendre chaque course unique.

Trouvez quelques activités de course que les enfants aiment le plus et répétez-les toutes les quelques semaines pour leur permettre de mesurer les progrès. Gardez des enregistrements simples (combien de tours ils courent en 15 minutes, combien de pauses de marche ils prennent) pour aider les enfants à identifier les domaines dans lesquels ils peuvent s'améliorer et faire une bonne affaire quand ils progressent. Pour ajouter de l'importance à ces parcours, attribuez-leur des noms spéciaux.

# PROGRAMME SCOLAIRE DU MARATHON POUR LES ENFANTS

Voici quelques conseils pour ajouter de la couleur à vos courses:

- Courez dans des endroits différents et inhabituels aussi souvent que possible, si possible;
- Si vous êtes chanceux d'avoir une piste à votre école, utilisez-la !
- Mettre en place un parcours d'obstacles dans la cour d'école (en utilisant une structure de jeu) ou le gymnase;
- Jouez à des jeux simples comme Feu rouge, Feu vert ou 'Simon dit';
- Planifiez différents types de parcours:
  - une chasse au trésor : créez une liste de 5 indices et donnez la aux équipes de deux personnes (ou plus). Après les avoir résolues, les équipes se rendent aux points de rencontre situés autour de la cour d'école pour relever des défis, pour trouver des réponses et rechercher des éléments à récupérer.
  - Course de relais : faire des relais en continu pour définir les records d'équipe pour le nombre de tours parcourus
  - Goose Run : un groupe d'étudiants courent en fil à un rythme soutenu, puis le dernier coureur de la ligne doit sprinter vers le devant de la ligne, prenant la place du premier coureur, et ainsi de suite.

## CONSTRUISEZ UNE ÉQUIPE DE COURSE !

**Créez un sentiment d'appartenance en développant un esprit d'équipe :**

- Choisissez un nom d'équipe, les couleurs de l'équipe, un slogan et un logo pour des t-shirts. Cela donnera aux enfants une sensation spéciale et permettra aux autres de voir que ces enfants font partie de quelque chose de spécial ... et veulent peut-être se joindre !
- Planifiez une journée de photos par équipe - nous avons vu de nombreuses équipes prendre des photos ensemble lors de la fin de semaine des courses d'Ottawa Tamarack. Planifiez cela et réalisez-le!
- Mettre en place des défis qui amènent les élèves à travailler ensemble pour accomplir certaines tâches, former des équipes de relais composées d'enfants de différentes capacités et invitez chaque coureur à encourager ses coéquipiers.



## MOTIVATION

- Donnez l'exemple en félicitant les enfants, en leur donnant un 'high-five' ou en leur serrant la main après chaque course. Encouragez les enfants d'encourager les uns les autres !
- Soulignez un accomplissement simple après chaque course ou activité, Faites-en une affaire et rendez-la sincère. eg : courir à un rythme égal ou courir en équipe ou faire une course à obstacles plus vite la deuxième fois que la première.



- Créez un environnement de course à pied où les mêmes enfants ne sont pas toujours à l'arrière du dos. Demandez aux enfants de courir ensemble en équipe parfois plutôt que de laisser tout le monde courir à un rythme différent.
- Montrez-leur des vidéos youtube de coureurs d'élite du Canada ou de coureurs inspirants comme Terry Fox.

## **FIXER DES BUTS ET RECONNAÎTRE LE SUCCÈS AUJOURD'HUI !**

- Fixez des buts simples et appropriés - ceux qui peuvent être atteints à chaque exécution ou lors de la prochaine exécution. eg : Faire un circuit trois fois par jour et se fixer pour objectif de le faire quatre fois par semaine plus tard est également un objectif réalisable.
- Créez des défis d'équipe : certains enfants peuvent ne pas être prêts à courir aussi vite ou aussi loin que les autres. Ensemble, ils peuvent ainsi établir des records d'équipe pour le nombre de tours effectués sur un parcours spécifique. Utilisez ce défi chaque semaine pour mesurer le progrès et les succès.
- Créez des occasions pour les enfants de reconnaître leurs accomplissements personnelles, mais pas les uns contre les autres.

## **PETITES RÉCOMPENSES**

Atteindre et récompenser de petits buts est important pour garder les enfants motivés. Courez Ottawa peut fournir des autocollants.

Nous comprenons également qu'il n'est peut-être pas possible, d'un point de vue logistique, de terminer le dernier 1,2 km à la fin de semaine de la course d'Ottawa Tamarack, de sorte que nous fournirons également des certificats d'achèvement à TOUS les participants.

## **PERMISSION ET ENGAGEMENT DES PARENTS**

Il est important que les parents comprennent (et s'enthousiasment!) Ce que le programme est sur le point. Obtenir leur permission et les impliquer tout au long du programme est important. Fournissez des mises à jour, invitez-les à faire du bénévolat, encouragez-les à consulter la feuille de progression avec leurs enfants - toutes ces actions contribueront aux réalisations et au succès de vos élèves tout au long du programme.

Courez Ottawa a créé une dispense de permission / autorisation «suggérée» qui peut être modifiée en fonction de la façon dont vous allez inscrire vos étudiants.



**Le programme courez Ottawa pour les enfants - 2023 Formulaire d'autorisation**



## INSCRIPTION AU MARATHON D'OTTAWA POUR LES ENFANTS

**Les responsables de programme inscrivent tous les étudiants à l'aide du formulaire d'inscription fourni ci-dessous.**

Pour inscrire vos élèves, veuillez TÉLÉCHARGER le formulaire ci-dessous et ajouter TOUS les élèves qui participeront au marathon d'Ottawa pour les enfants. Une fois terminé, veuillez envoyer le formulaire par courriel à [kids@runottawa.ca](mailto:kids@runottawa.ca) d'ici le mardi le 9 mai 2023.

Nous additionnerons le nombre d'entrées payées et nous vous envoyons une facture avant le 23 mai 2023. Les entrées payées sont de 25,00 \$ + 6,57 \$ de frais de traitement + TVH = 34,82 \$. Veuillez fournir le nom et le courriel pour celui responsable des paiements.



**Liste de participation du marathon pour les enfants**

**UNE DATE CLÉ: MARDI LE 9 MAI 2023**  
**La date limite d'inscription**  
**au marathon d'Ottawa de les enfants**

## REJOIGNEZ « OTTAWA KIDS MARATHON » SUR FACEBOOK

Nous avons créé un groupe fermé sur Facebook pour partager des mises à jour, des thèmes hebdomadaires et des idées d'activités, ainsi que des informations générales sur le programme. Nous voulons également savoir ce que font vos responsables de programme ! Partagez vos conseils, des idées d'activités et le progrès de vos étudiants dans un environnement sécurisé et modéré.



Notez bien : seuls les responsables de programme inscrits seront acceptés dans le groupe pour des raisons de sécurité.

**REJOIGNEZ-VOUS**

## PROGRAMME DE SOUTIEN AUX ÉCOLES DE SOUTIEN

Notre objectif est ce que tous les enfants aient les chaussures appropriées pour les soutenir tout au long du programme pour les enfants. Veuillez contacter le coordinateur du programme pour en savoir plus ou pour organiser le dépôt des chaussures pour vos étudiants dans le programme.

## LES THÈMES HEBDOMADAIRES

Les thèmes hebdomadaires suivants sont basés sur un régime actif comprenant des exercices quotidiens, des choix d'aliments intelligents et un état d'esprit positif - en utilisant le DPA Guide de ressources et le curriculum de santé et d'éducation physique de l'Ontario comme directrices. L'utilisation de ces thèmes est facultative - ils sont simplement conçus pour ajouter de la couleur au programme.

**SEMAINE 01** L'introduction

**SEMAINE 02** La forme

**SEMAINE 03** Le cardio

**SEMAINE 04** L'étirement et flexibilité

**SEMAINE 05** La nutrition et L'hydratation

**SEMAINE 06** Le pas

**SEMAINE 07** Le vitesse

**SEMAINE 08** Le sommeil et recuperation

**SEMAINE 09** La pleine conscience

**SEMAINE 10** Le jour de la course!



**UNE DATE CLÉ : Ramaassge des troussees, jeudi 25 mai, entre 15h et 18h**

## RAMASSAGE DES TROUSSES

Si vous vous inscrivez en groupe, vous pourrez récupérer troussees de course de vos étudiants au Pavilion Aberdeen, 1000 Exhibition Way, le jeudi 25 mai, de 15 h à 18 h. Le trousse de chaque élève comprendra d'un t-shirt et un dossard avec des épingles de sûreté. Tous les troussees de votre école seront regroupés par nos bénévoles incroyables. Veuillez apporter une copie de votre formulaire d'inscription de groupe afin de vous assurer de les avoir tous!

## LE JOUR DE LA COURSE DU MARATHON D'OTTAWA POUR LES ENFANTS

Le 27 mai 2023 est le jour de la course ! La course commence à 14 h 00 ! Assurez-vous que tous les élèves ont leur dossard sur le devant de leur chemise. Veuillez informer les parents de se donner suffisamment de temps pour se rendre à la ligne de départ à temps. Certaines routes seront fermées, alors planifiez à l'avance.

Nous autoriserons les responsables de programme de chaque école à accompagner leurs élèves. Des t-shirts seront fournis à ces responsables de programme et seront inclus dans les troussees des groupes.

Zone de rencontre des enfants: Il existe des piliers de rencontre colorés dans la zone de récupération. Les dossards de vos étudiants auront également une barre de couleur désignée. Les enseignants et les étudiants devraient se rencontrer au pilier qui correspond à la barre de couleur sur leur dossard.

***Ne vous inquiétez pas ! Nous vous enverrons également toutes les informations dont vous avez besoin pour fournir parents plus proches du jour de la course !***





## LES DATES CLÉS

### LUNDI 20 MARS

Début du programme scolaire du marathon pour les enfants de 10 semaines.

### MARDI 9 MAI

Date limite d'inscription au marathon d'Ottawa pour les enfants. Veuillez soumettre le formulaire d'inscription fourni si vous enregistrez votre groupe.

### JEUDI 25 mai À 15H00 - 18h00

Ramassage des troussees du Fin de semaine des courses d'Ottawa Tamarack  
Pavilion Aberdeen, 1000 Exhibition Way

### SAMEDI 27 MAI

Le marathon d'Ottawa pour les enfants  
Début de la course: 14h00

## QUESTIONS ?

Contactez [kids@runottawa.ca](mailto:kids@runottawa.ca)