

Avez-vous entendu parler du défi COVEMA ? COVEMA signifie « COurse – VElo – MARche ». C'est une occasion idéale pour les élèves de faire de l'exercice pendant leur pause de midi. Au début de l'année scolaire, les élèves choisissent une ou plusieurs activités (vélo, marche ou course à pied) qu'ils souhaitent pratiquer chaque semaine pendant leur pause de midi. À la fin de l'année scolaire, les élèves reçoivent un certificat indiquant le nombre de kilomètres qu'ils ont parcourus.



## Feuille de route & timing

Préparation	Timing
<p><b>1. Former un groupe de travail</b> Au début de l'année scolaire, formez un groupe de travail avec des enseignants motivés et/ou sportifs et éventuellement des parents.</p>	Mai/juin de l'année scolaire précédente
<p><b>2. Préparation logistique – Résultat: Feuille de route</b> Elaborez un calendrier annuel pour le Challenge COVEMA :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminez un après-midi fixe par semaine et établissez un calendrier indiquant quels sports seront pratiqués durant quelle semaine.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous pouvez choisir de pratiquer un sport par jour, un sport par semaine ou une combinaison de sports par jour (par exemple: marche et course le lundi, et vélo le mercredi).</li> <li>- En fonction du nombre d'élèves (inscrits), de l'espace/des vélos disponibles et éventuellement de la préférence des élèves, vous pouvez toujours choisir de combiner ou non certains sports.</li> </ul> </li> <li>- Déterminez les distances réalisables pour les différents groupes d'âge:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous déterminez cela en fonction du temps, de l'âge et des compétences des élèves. À midi, les élèves de l'école primaire peuvent marcher 1 km, courir 2 km et faire 4 km à vélo. Quant aux élèves de l'école secondaire, ils peuvent marcher 2 km, courir 4 km et faire 10 km à vélo (à adapter éventuellement selon l'âge). Veuillez noter que vous pouvez toujours ajuster les distances tout au long de l'année (par exemple, si elles sont trop faciles) !</li> <li>- Pour déterminer la distance que les élèves doivent parcourir sur une base annuelle, multipliez les distances par le nombre de sessions qui auront lieu.</li> </ul> </li> <li>- Veillez à inclure dans la planification les lieux où les élèves peuvent pratiquer les sports (par exemple, un parc municipal, une zone de loisirs, un environnement scolaire).                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est préférable d'alterner les parcours (différents lieux et différents itinéraires), ce qui rend l'exercice plus amusant pour les élèves. Lorsque l'on fait du vélo, on peut également s'exercer à des compétences (par exemple, le freinage, les virages, les obstacles). Lors du choix du lieu, tenez compte de ce qui est possible (par exemple, la distance jusqu'au lieu, le nombre d'animateurs, le temps disponible sur le lieu).</li> </ul> </li> <li>- Répartissez les enseignants et les superviseurs par semaine, afin que chacun sache quand il supervise quel groupe.</li> </ul>	Mai/juin de l'année scolaire précédente
<p><b>3. Moment d'information élèves/parents – Résultat: présentation/brochure d'information/formulaire</b> Informez les élèves et les parents de l'action et donnez-leur envie de participer au défi COVEMA. Faites une présentation ou une brochure d'information avec l'explication et la date limite d'inscription. Remettez aux parents un formulaire avec lequel ils peuvent inscrire leur(s) enfant(s).</p>	Semaine 2 de l'année scolaire
<p><b>4. Inscription</b> Après la date limite, collectez les formulaires et répartissez les élèves inscrits en groupes par sport(s) et par âge. Par exemple, les élèves de 1ère année qui ont choisi le vélo, les élèves de 2ème année qui ont choisi la marche... Demandez aux élèves qui ont choisi l'option "vélo" s'ils peuvent venir à l'école à vélo. Sinon, l'école peut-elle leur en fournir? Conservez un document (par exemple un fichier Excel) pour suivre la participation des élèves. Il sera utilisé pour la remise des certifications à la fin de l'année scolaire.</p>	Semaine 3 de l'année scolaire
<p><b>5. Accords entre enseignants et accompagnateurs – Résultat: Planning annuel final</b> Créez un groupe WhatsApp pour les enseignants et les accompagnateurs. Communiquez de cette manière pour aborder le sujet du planning et voyez si cela fonctionne. Apportez les modifications nécessaires et finalisez la planning annuel. Puis renvoyez-le au groupe de travail. Le groupe de travail informe ensuite les élèves participants. Dans le cas où un accompagnateur est indisponible pour cause de maladie ou pour d'autres raisons, un remplaçant peut être demandé via le chat du groupe WhatsApp.</p>	Semaine 4 de l'année scolaire

## Feuille de route & timing

### Jour de l'activité

#### Au début de l'année scolaire

Les élèves peuvent choisir au début de l'année scolaire s'ils veulent participer au défi COVEMA. Si c'est le cas, ils choisissent une ou plusieurs activités (vélo, marche ou course) qu'ils souhaitent pratiquer chaque semaine pendant leur pause de midi.

#### Pendant l'année scolaire

Une fois par semaine, les élèves participent aux activités de leur choix. Avant le début du défi, les élèves sont répartis en 3 niveaux en fonction de leur âge. C'est surtout important pour la distance qu'ils doivent parcourir à pied, en courant ou à vélo. Si des exercices sont combinés (par exemple, des obstacles en cyclisme), l'âge des élèves doit également être pris en compte.

#### A la fin de l'année scolaire

Les élèves participants reçoivent un certificat indiquant le nombre de kilomètres parcourus à vélo, en courant et/ou en marchant.

#### Cloture de l'initiative et évaluation

Prévoyez une communication (par exemple, une lettre ou un message sur la plateforme digitale de l'école) aux élèves et aux parents avec quelques photos et témoignages d'élèves pour rappeler l'action. Prévoyez une réunion finale avec toutes les personnes concernées pour voir ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois. Retraavaillez le plan d'action peu de temps après l'action, lorsque tout est encore frais dans votre esprit. Ainsi, vous aurez moins de travail à préparer la prochaine fois.

1 semaine  
après  
l'action

## De quoi avez-vous besoin?



### Matériel

**Vélos:** Fournir des vélos aux élèves qui indiquent lors de l'inscription qu'ils n'en ont pas ou qu'ils ne peuvent pas venir à l'école en vélo.



### Accompagnateurs

Prévoyez suffisamment d'accompagnateurs (par exemple, des enseignants et/ou des parents) pour superviser les après-midis sportives.

## Liens utiles

- Pour préparer les élèves au concept de l'après-midi sportive, vous pouvez essayer l'un de ces "goûters du mouvement" : [www.verkeeropschool.be/lesfiches/bewegingstussendoortjes/](http://www.verkeeropschool.be/lesfiches/bewegingstussendoortjes/).
- Besoin de vélos supplémentaires ? Les parents peuvent emprunter des vélos pour enfants à la Fietsbieb (<https://www.fietsbieb.brussels/>) ou aux Ateliers de la Rue Voot (<https://voot.be/een-fiets-voor-10-jaar/>).
- Abonnez-vous à la newsletter de Bruxelles Mobilité sur la mobilité scolaire pour être tenu au courant des informations utiles: [mobilite-mobiliteit.brussels](mailto:mobilite-mobiliteit.brussels) (dans la rubrique "Ecoles et mobilité", « Les Plan de Déplacements Scolaires", en haut de page).

## Optionnel: partenaires externes

*Vous avez besoin d'aide/conseils après avoir essayé l'activité ? Envisagez un soutien externe.*

- Les Ateliers de la rue Voot organisent des contrôles techniques des vélos à réaliser avec les élèves: <https://voot.be/ateliers/ateliers-velo/>.

