

RUN&ZAP'CHALLENGE

27 novembre au 5 décembre.



Chers parents, chers collègues et personnels du LFM,

Dans le cadre des actions menées par la Ligue Sportive Scolaire AEFÉ UNSS de la Zone Asie Pacifique, nous nous sommes engagés à participer au **RUN&ZAP CHALLENGE**.

C'est un **challenge coopératif à l'échelle de la zone** ayant pour objectif de réaliser, au minimum, **le tour de la terre**, ensemble, au cours de la Semaine des Lycée Français du Monde.

L'idée étant, en plus de l'**importance de la pratique physique** dans nos quotidiens, de montrer symboliquement, **notre capacité collective à exploiter notre énergie humaine** pour nous déplacer et ainsi faire des économies d'énergies, ainsi que fédérer notre communauté éducative.

Il est possible de contribuer en marchant, en courant, en nageant, en montant les escaliers, en réalisant une séquence de "workout", en pratiquant le golf, en faisant du vélo, ou encore en pratiquant le badminton ou tennis de table chez vous ou dans les cours qui auront lieu en présentiel.

Nous avons établi, comme indiqué dans le fichier joint des correspondances pour faciliter la comptabilisation des kilomètres parcourus.

Tous les membres de la communauté éducative, tous les élèves, ont la possibilité de participer pour cumuler les kilomètres pour le lycée et pour la zone.

Au lycée, le premier cadre sera celui où les élèves prendront sur un temps sur leur séance habituelle pour réaliser collectivement quelques kilomètres.

Pendant les cours d'EPS également les classes vont pouvoir contribuer au challenge sur une partie de leur séance.

Sur la pause méridienne, un dispositif permettra aux élèves volontaires de marcher ou courir et cumuler des kilomètres.

Dans les cours des autres disciplines, si un enseignant souhaite pouvoir contribuer sur une partie de son temps de classe, tout est possible. (Marche, montée d'escaliers par exemple)

Nous demandons à chacun d'être attentif sur le fait que courir ne soit permis que si la tenue, et en particulier les chaussures soient adaptées pour ne pas risquer une blessure et que l'intensité de l'effort soit adaptée aux capacités de chaque pratiquant.

Sur les temps extra-scolaires, sous la responsabilité des familles, les élèves avec leur famille, pourront réaliser sorties pédestres, footing et autres modalités pour contribuer au cumul des kilomètres.

La comptabilisation de tous ces kilomètres parcourus sera basée sur le principe de la confiance en chacun de nous d'avoir réellement réalisé ce qui sera rapporté !

Afin que je puisse centraliser, comptabiliser et totaliser les kilomètres parcourus, je vous joins à ce message un lien google pour l'inscription individuelle ou collective.

Merci de me les compléter au fur et à mesure .

Nous communiquerons régulièrement sur notre avancée autour de la terre.

Nous espérons qu'un grand nombre d'entre vous va se prendre au jeu de ce défi collectif que nous vous proposons aujourd'hui !

Nous restons à votre écoute en cas de questions ou nécessité de précisions sur certains points.

Inscrivez- vous dès aujourd'hui sur :

<https://docs.google.com/forms/d/1QeFfld6Z-YSM29KswZbj354mFOMZabQPETWg5N3I1ck/edit?usp=sharing>

Une fois votre formulaire rempli vous pouvez créer un lien “pre-filled link” à sauvegarder, celui-ci vous permettra de pouvoir remplir et soumettre le formulaire de multiples fois.

Une bonne journée à tous !

Marc PINCHART
PROFESSEUR D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
Sports Teacher

✉ marc.pinchart@lfmanille.ph



LYCÉE FRANÇAIS DE MANILLE



French Excellence Fostering Global Citizens

75 Swaziland Street - Better Living Subdivision - 1711 Parañaque City - Philippines
T: + 63 2 776 10 00 - F: + 63 2 824 69 27 - E: info@lfmanille.ph - W: www.lfmanille.ph