



JEUGD VAN TEGENWOORDIG LOOPT 1,6 KILOMETER PER DAG

ONE MILE A DAY VEROVERT VLAAMSE SCHOLEN

De jeugd beweegt te weinig. Het is een cliché dat (stil)staat als een huis. Misschien denk je: da's ook niet moeilijk, als scholen wekelijks amper twee uur lichaamsbeweging aanbieden. Running.be trok naar een van de vele scholen die dat patroon subtiel proberen te doorbreken met One Mile A Day!

TEKST: JOOST HOUTMAN
FOTO'S: VINCENT CALLOT



Ikzelf versleet mijn broek indertijd letterlijk op de schoolbanken, want ik zat uren aan een stuk stil. Elke dag opnieuw, op die paar uurtjes LO na. En ook al ligt mijn schooltijd al een hele tijd achter de rug, toch is er nog maar weinig veranderd in de scholen. De Vlaamse jeugd beweegt ook vandaag te weinig op school. Thuis nestelen de jongeren zich maar al te graag achter de computer of *chillaxen* ze in de zetel met de tablet in de handen. Ik schets hier geen stereotiep cliché: er bestaan helaas genoeg studies die dit bewegingsloze horrorbeeld staven. Maar er is beterschap op komst, met dank aan One Mile a Day, een project van Energy Lab, Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) en Delta Lloyd Life. Het concept waaide over uit Schotland. Daar zette *Teacher of the Year* Elaine Wyllie in 2012 het dagelijkse loopmoment voor kinderen in gang. Ondertussen wint One Mile a Day ook in de Lage Landen razendsnel aan populariteit. In Nederland gebeurt dat met gewezen olympisch



kampioen snelschaatsen en amateur-marathonloper Erben Wennemars als ambassadeur. Ook ons land heeft een voormalige olympische kampioen als uithangbord van One Mile a Day: Tia Hellebaut. Zij is helemaal gewonnen voor het project: “Met dit initiatief doorbreken we lange, inactieve lesblokken. Tijdens dat dagelijkse, korte moment beweegt de hele klas in de frisse buitenlucht. Uiteraard ben ik daar als moeder en ex-sporter een ongelooflijke voorstander van.” Tia is er zich ook van bewust dat de ouders qua lichaamsbeweging het goede voorbeeld moeten geven, maar projecten als One Mile a Day kunnen

daarbij alleen maar helpen: “De laagdrempeligheid van dit initiatief is een grote troef. Het gaat ‘amper’ over 1,6 kilometer per dag. Maar die inspanning bevordert wel de conditie van de kinderen en verhoogt hun concentratie tijdens de lessen. Vandaar een warme oproep aan alle directies en leerkrachten van onze basisscholen: registreer je school voor One Mile a Day. Je staat versteld van de resultaten.” Wie meedoet, is natuurlijk niet alleen. Op het moment dat ik dit schrijf, staat de teller al op 575 deelnemende Vlaamse scholen. De volgende stap van de initiatiefnemers? Ook Wallonië warm maken voor dit project!

“DE LAAGDREMPELIGHEID VAN DIT INITIATIEF IS EEN GROTE TROEF. HET GAAT ‘AMPER’ OVER 1,6 KILOMETER PER DAG. MAAR DIE INSPANNING BEVORDERT WEL DE CONDITIE VAN DE KINDEREN EN VERHOOGT HUN CONCENTRATIE TIJDENS DE LESSEN”

ONE MILE WITH A SMILE

Om te ervaren hoe One Mile a Day er in de praktijk aan toegaat, trek ik op een winterse donderdagochtend naar de speelplaats van de Sint-Jozefschool in Mortsel. Het kwik balanceert maar net boven het vriespunt, maar de zon is van de partij en dus zie ik allemaal lachende gezichten. De leerlingen van het vierde en zesde jaar staan klaar om hun dagelijkse mijl te lopen. ►



“ONE MILE
A DAY IS EEN
STAP NAAR
EEN
GEZONDER
LEVEN”

Dat doen ze al sinds vorig schooljaar. Bert Mortelmans, sportleraar en ‘meester’ in het zesde jaar, kijkt goedgehumt rond. Dit was een van de eerste scholen die zich registreerde voor One Mile a Day. Meester Bert: “Alle collega’s waren meteen gewonnen voor dit initiatief. Tijdens de week voor de paasvakantie van vorig schooljaar deden we enkele try-outs om te zien wat haalbaar was. Lopen we met de hele school samen of doet elke klas het apart,

op het moment waarop het voor de meester het best past? De tweede optie bleek de beste, wegens veiliger en overzichtelijker. De kinderen lopen elkaar op die manier minder voor de voeten, waardoor ze ook minder struikelen.” In de praktijk lopen de meeste klassen net voor of na de speeltijd. Bert: “Idealiter doen we dat tussen twee lesuren, maar dan verliezen veel leerkrachten te veel tijd met naar buiten gaan en weer naar binnen komen. Daarom breien

we die dagelijkse mijl vaak vast aan de speeltijd. Al variëren we wel en lopen we soms op andere momenten, wanneer bijvoorbeeld de aandacht in de klas volledig verslapt.”

PARCOURSKENNIS

De leerlingen beginnen aan hun rondje en ik loop mee. We verlaten de speelplaats en achter de hoek wacht een zandpaadje, al is dat door het slechte weer van de voorbije dagen eerder een modderpad. De leerlingen zijn enthousiast én attent. “Opletten, Louise!” roept Cleo uit het vierde jaar. “Daar ben ik vorig jaar uitgeschoven. Mijn broek hing vol modder”, legt ze snel uit. En dat is geen pretje, want de kinderen lopen hun dagelijkse mijl ook in hun dagelijkse kleren. “Al doen we soms wel sportschoenen aan”, vertelt Cleo.



REGISTREER JE SCHOOL!

One Mile a Day is volledig gratis, er is geen competitie mee gemoeid, het bevordert de mentale en fysieke gezondheid van de leerlingen en wakkert het groepsgevoel aan. Bovendien heb je als school geen specifieke sportaccommodatie nodig en leerlingen nemen deel in hun dagelijkse kleren. Het loont dus zeker de moeite om jouw school (of die van jouw kinderen) te motiveren en ze in te schrijven voor One Mile a Day. Zo werken leerkrachten en leerlingen samen aan een gezonder schoolklimaat.

Je school registreer je via www.onemileaday.be. Deelnemende scholen ontvangen een starterpakket met promomateriaal voor leerlingen en ouders. One Mile a Day is een initiatief van Energy Lab, AFFSS, Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) en wordt mogelijk gemaakt dankzij de steun van Delta Lloyd Life.

De kinderen slaan rechtsaf en lopen op een stenen pad tussen de weiden waar 's zomers het Sfinksfestival plaatsvindt. Lekker veilig, want hier rijden geen auto's. Enkele jongens gaan er stevig vandoor, terwijl een paar meisjes zich niet onbetuigd laten. En enkele leerlingen van het vierde jaar proberen hun collega's van het zesde naar de kroon te steken. Ik spreek Farah aan, een meisje van het zesde jaar, en vraag haar of ze elke dag 1,6 kilometer loopt. "Toch wel", zegt ze. "Behalve wanneer het heel hard regent. (lacht) Sommige leerkrachten vinden het iets sneller slecht weer dan andere, maar ik vind het leuk en ontspannend om elke dag te lopen."

De leerlingen gaan opnieuw een hoekje om en komen in een woonwijk terecht. Ze lopen heel gedisciplineerd over het trottoir en ontwijken behendig loszittende stenen. De jeugd heeft hier duidelijk al veel parcourskennis. Het valt me op dat niet alleen hun benen bewegen, bij veel leerlingen staat ook hun mond niet stil. Meester Bert heeft er geen problemen mee: "Het is de bedoeling dat alle kinderen meedoen in hun eigen tempo. Dat mag dus snel zijn, maar het kan zeker ook trager. We vragen hen alleen om permanent te blijven lopen of dat ze hun niveau toch proberen op te krikken." En dat lukt bij de ene leerling al wat beter dan bij de andere: "Sommige kinderen beschouwen deze tijd als een leuk 'niet-in-de-klas'-momentje en dat willen ze dus rekken. Maar ondertussen weten de leerlingen wel dat ze minstens heel stevig moeten doorstappen en niet mogen pauzeren. Dat is de basisvoorwaarde. Wie geen inzet toont – en dan heb ik het niet over tempo – spreken we daarover aan." En ook bij



de rapporten komt One Mile a Day ter sprake, legt Bert uit: "De leerlingen die zich enthousiast engageren, krijgen complimenten. Anderen moedigen we aan."

880 METER

Na een nieuwe afslag naar rechts zit de dagelijkse mijl er bijna op. Op het kasseiweggetje zetten de meeste leerlingen een spurtje in, want de schoolpoort is in zicht. Toch is dat niet meteen het einde, want de eerste kinderen beginnen direct aan een volgend rondje. Meester Bert verklaart: "Het parcours is 880 meter lang, dus de snellere kinderen mogen

twee rondjes lopen." Pauline van het vierde jaar vult aan: "Sommigen lopen er zelfs drie." Maar de traagste lopers leggen maar een ronde af. Bert: "Dat komt omdat we voor dit initiatief dagelijks een kwartier tijd vrijmaken. De traagsten kunnen dus geen nieuwe ronde beginnen omdat er te weinig tijd voor is. Voor hen is het een mooie ambitie om binnenkort ook twee rondjes te lopen." Na afloop van de dagelijkse mijl zie ik vooral vrolijke, lachende en blozende kinderen en krijg ik de indruk dat ze deze One Mile a Day niet als een verplicht nummertje ervaren. "Als ze hun energie maar kwijt kunnen", lacht meester Bert. "One Mile a Day draait vooral om de combinatie van beweging en gezonde buitenlucht. Het is een kleine stap naar een gezonder leven. En het is ook een leuk moment voor de klasgenoten en leerkrachten." Zesdejaars Farah verduidelijkt: "Dankzij One Mile a Day babbelen we ook eens op een andere manier met de meester." Waar sport allemaal niet goed voor is ... ■

"HET IS DE BEDOELING DAT ALLE KINDEREN MEEDOEN IN HUN EIGEN TEMPO. DAT MAG DUS SNEL ZIJN, MAAR HET KAN ZEKER OOK TRAGER"