

L'aller-retour entre la maison et l'école : un trajet simple, mais déterminant

*« Une belle façon de démarrer ma journée physiquement. Je vais au travail à pied ou à vélo, et je sais par expérience que c'est la façon idéale de planifier la journée qui m'attend. »
Rick Keller*

*« Ce n'est qu'une courte distance à pied, donc très agréable, et une façon idéale de démarrer ma journée : je fais quelques courses avant de rentrer chez moi à pied, tout en prenant l'air frais ! »
Anja Liddy*

*« Les inciter à faire l'aller-retour à pied ou à vélo est la façon idéale d'augmenter leur niveau quotidien d'activité physique. Je les trouve plus heureux lorsqu'ils arrivent à l'école ou qu'ils rentrent à la maison, car je sais que marcher leur donne grand plaisir. »
Bruce Krentz*

Santé physique

Aller à l'école à pied ou à vélo régulièrement permet à vos enfants de faire quotidiennement de l'activité physique, ce qui les aidera à éviter les maladies chroniques et à mener une vie saine et heureuse.

Endurance mentale

Les élèves qui font de l'activité physique le matin arrivent à l'école éveillés, prêts à s'attaquer à leur travail. Selon certaines études, ces élèves obtiennent également des scores plus élevés aux tests.

Bien-être environnemental

Réduire le nombre de voitures près de l'école permet d'améliorer la qualité de l'air et de créer un environnement plus sain là où les enfants passent une grande partie de leur journée.



Bonheur

Les enfants qui vont à l'école à pied ou à vélo bénéficient d'un lien approfondi à leur communauté et apprennent à puiser leur bonheur dans la découverte de la nature et des gens rencontrés en chemin—d'où une diminution du taux de stress et de l'incidence de la dépression.

Parents champions

Avis aux parents orientés vers l'action et soucieux de la santé de leurs enfants et de l'impact de la congestion routière sur l'environnement ! Menez votre école vers une meilleure santé physique, mentale et environnementale :

- en laissant vos enfants aller à l'école à pied ou à vélo ;
- en gardant l'œil ouvert pour tous les enfants du quartier ;
- en faisant part de vos observations dans les sondages ;
- en siégeant à un comité de planification du transport scolaire.



Une collectivité soucieuse de ses membres

La planification du transport scolaire (PTS) amène la collectivité entière à collaborer pour que les enfants qui habitent à une distance praticable à pied puissent aller à l'école de façon active.

Dans de nombreuses collectivités partout au Canada, élèves, parents, enseignants, directeurs d'écoles, infirmières de la santé publique, agents de police, planificateurs scolaires, urbanistes et élus forment des comités de PTS pour discuter des moyens d'inciter un plus grand nombre d'élèves à faire l'aller-retour à pied ou à vélo. Ces moyens comprennent, notamment, des Pédibus et des campagnes visant à transformer les enfants en passionnés du transport actif.

Ces groupes organisent également des tours à pied du terrain de l'école et des rues avoisinantes pour prendre connaissance des problèmes qu'ont identifiés élèves et parents. Ensuite, ils recherchent ensemble des solutions qui faciliteront le trajet maison-école pour que les enfants soient en meilleure santé et plus heureux.



Mais comment gérer ...

... le temps qu'il faut pour se déplacer à pied ou à vélo ?

Saviez-vous qu'il ne faut qu'environ 10 minutes pour faire un kilomètre à pied avec un enfant de la maternelle ? Ou qu'en commençant votre journée avec 30 minutes d'activité physique, vous activez votre métabolisme, prolongez votre acuité mentale de quatre à 10 heures et aidez vos enfants à mieux dormir ?

Le « pédibus » et le « vélobus » permettent d'accompagner les enfants à pied ou à vélo et de superviser le trajet avec un minimum de parents. Ainsi, même si vous n'avez pas le temps d'accompagner vos enfants le matin, ils pourront commencer leur journée du bon pied !

... l'aspect pratique ?

Certains parents raisonnent que puisqu'ils doivent, de toute façon, se rendre chaque matin au travail ou ailleurs, autant déposer leurs enfants à l'école en voiture. Mais nombreux sont les parents qui estiment que les avantages d'un exercice matinal valent bien de laisser leurs enfants faire eux-mêmes le trajet à pied ou à vélo, en groupe.

N'oubliez pas qu'à cause des complications et des dangers liés à la congestion routière aux abords de l'école, il n'est peut-être pas si commode, après tout, de déposer vos enfants rapidement en voiture. Au contraire, vous auriez peut-être envie, vous aussi, de vous joindre à l'action en allant à vos destinations à pied ou à vélo !

... les intempéries ?

Au Canada, nous devons composer avec un climat assez rigoureux. Mais même au Yukon, où les journées d'hiver sont généralement glaciales et plongées dans l'obscurité, les enfants doivent passer l'heure de la récréation dehors, à -30 C... à condition, bien sûr, de rester actifs.

Partout au Canada, les enfants d'âge scolaire passent 15 à 50 minutes dehors pendant la récréation, et sont donc obligés de s'habiller chaudement pour pouvoir profiter pleinement de l'air frais et des espaces ouverts. S'ils sont déjà équipés pour les récréations au grand air, ils le sont aussi pour faire l'aller-retour à pied entre la maison et l'école.



Garder les enfants à l'intérieur : UN PLUS GRAND RISQUE !

Encouragez vos enfants à prendre davantage part à des activités à l'extérieur dans une variété de conditions météorologiques. Quand les enfants sont soutenus dans leur prise de risques, ils ont plus de plaisir et ils apprennent à évaluer et à gérer le risque dans tous les aspects de leur vie.

L'édition 2015 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. www.participaction.com

Quelques succès en planification du transport scolaire

- Programmes Pédibus
- Programmes « compagnons de marche » et « compagnons à vélo »
- Événements amusants sur le thème de la marche
- Cartes de réseaux pédestres et cyclables
- Parcs relais piétons
- Sensibilisation au cyclisme
- Rues et passages piétonniers apaisés
- Mesures de sécurité pour les sites scolaires

