



### Ce que disent les participants

*« Je suis fier du travail que nous avons accompli. Les familles des élèves avaient hâte de prendre de nouvelles habitudes, et mes élèves ont terminé l'année remplis d'un nouveau sentiment de fierté. Désormais, ils comprennent ce qu'est réellement la santé, tant au niveau personnel qu'écologique... J'ai aussi remarqué, par ma fenêtre de bureau, que la circulation routière a nettement diminué cette année. Je pense que notre message a provoqué des changements très positifs dans la collectivité. »*  
 Elizabeth Kim, enseignante, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années, école élémentaire Richard McBride, New Westminster (C.-B.)

*« 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, parent d'Ottawa (Ontario)

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

#### Santé physique

Aller à l'école à pied ou à vélo régulièrement permet aux enfants de faire quotidiennement de l'activité physique et d'acquérir de bonnes habitudes, 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 de réduire le niveau de dioxyde de carbone et d'atténuer les effets du réchauffement planétaire.

#### Bonheur

Les enfants qui vont à l'école à pied ou à vélo comprennent mieux leur connexion à leur milieu, et apprennent à puiser leur bonheur dans la découverte des plantes, des animaux et des gens rencontrés en chemin—d'où une diminution du taux de stress et de l'incidence de la dépression.



### Enseignants champions

On le sait, les enfants suivent l'exemple des parents et des enseignants—même lorsque ces derniers ne se doutent de rien ! Lorsqu'un enfant voit son enseignant arriver à l'école à pied ou à vélo, il a forcément envie de l'imiter.

Et lorsque l'enseignant aide à organiser des événements de promotion de la marche à l'école, il sait réellement que le transport actif est une priorité. La planification du transport scolaire exige la participation d'enseignants qui ont à cœur les intérêts de leurs élèves, et qui sauront les engager et les orienter vers un avenir plus sain et plus heureux.

Menez votre école vers une meilleure santé physique, mentale et environnementale :

- en allant à l'école à pied ou à vélo ;
- en gardant l'œil ouvert pour tous les enfants piétons et cyclistes aux alentours de l'école ;
- en menant rapidement des collectes de données en classe ;
- en utilisant des plans de leçons sur le bonheur durable ;
- en siégeant au comité de planification du transport scolaire de votre école.



### Une collectivité soucieuse de ses membres

Les membres de la collectivité collaborent à l'élaboration de campagnes visant à transformer les enfants en passionnés du transport actif. Ils recherchent également des solutions aux problèmes d'infrastructure routière qui faciliteront le trajet maison-école.



## Un trajet déterminant pour votre classe

Avec 30 minutes d'activité physique en début de journée, le métabolisme des enfants est activé, leur acuité mentale est prolongée de quatre à 10 heures, et ils dorment mieux la nuit, ce qui les rend plus performants en classe.

Les enfants qui vont à l'école à pied ou à vélo quittent la maison bien équipés contre les intempéries. S'ils s'habillent déjà pour l'aller-retour, ils sont prêts pour les pauses d'activité physique non structurée en plein air, et ce tout au long de la journée. De fréquentes pauses d'activité physique produisent une meilleure capacité de concentration en classe.

## Un trajet déterminant pour votre navettage quotidien

La planification du transport scolaire vise à réserver des places, dans les aires de stationnement et les rues avoisinantes, pour les véhicules nécessaires comme ceux des enseignants, qui, souvent, habitent loin de l'école et transportent beaucoup de matériel d'enseignement.

Une circulation chaotique quotidienne près de l'école n'est pas seulement un inconvénient, mais un danger réel. Réduire la congestion routière aux abords de l'école améliore la sécurité du quartier entier pour les élèves et les enseignants qui se déplacent à pied ou à vélo.

## Liens au curriculum

- L'activité « arbre verdoyant » (Greening Tree : ajout progressif, à un dessin d'arbre, de feuilles de différentes couleurs, symbolisant divers modes de transport) illustre l'impact qu'a le choix des élèves en matière de transport sur l'environnement : les feuilles les plus vertes sont réservées à ceux qui se déplacent de façon active.
- Sur une carte de leur province ou du Canada, les élèves mesurent les distances qu'ils accumulent chaque jour en allant à l'école à pied pour montrer jusqu'où ils ont « voyagé ».
- La PTS appuie l'apprentissage en santé, et augmente le niveau quotidien d'activité physique.
- Savoir trouver le bonheur, ça s'apprend ! Guides pour enseignants accessibles à : [sustainablehappiness.ca/teachers](http://sustainablehappiness.ca/teachers).



### Garder les enfants

à l'intérieur :  
**UN PLUS GRAND RISQUE !**

Bien que nous savons tous que les enfants canadiens ont besoin d'être assis moins longtemps et de bouger plus, les deux plus basses notes du Bulletin, cette année, soit D-, sont attribuées aux indicateurs Comportements sédentaires et Ensemble de l'activité physique.

Profitez régulièrement de toutes les occasions d'aller dehors pour apprendre, socialiser et faire de l'activité physique, et ce, dans une variété de conditions météorologiques – incluant la pluie et la neige. Reconnaissez que le jeu actif comportant un risque est un aspect important de l'enfance qui ne devrait pas être éliminé de la cour d'école ou du service de garde.

L'édition 2015 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. [www.participaction.com](http://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

