

MARCHONS!

CÉLÉBRONS LE MOIS DE LA MARCHÉ

Idées d'activités



Des écoles du monde entier marquent le Mois international J'marche pour aller à l'école.

Voici quelques idées pour féliciter les enfants qui font l'aller-retour entre la maison et l'école à pied ou à vélo.

Activités de marche

- Défilé ou journée Pédibus : rassembler les parents et élèves chefs de file, choisir l'heure et le lieu de la réunion, créer des affiches, ou encore choisir une couleur ou un thème, puis aller ensemble à l'école à pied.
- Distribuer : boîtes de jus, autocollants, etc.
- Se donner des « high fives » ou se prendre en photo avec la mascotte de l'école
- Course au trésor.
- Jeu « J'aperçois » : les élèves choisissent un thème pour chaque jour de la Semaine J'marche (ce qui est sécuritaire ; ce qui ne l'est pas ; ce qui pollue, etc.).
- Marche de groupe pendant la pause.

Assemblées

- Chorégraphie de danse ou de meneur/meneuse de claques.
- Vidéo ou diaporama montrant les endroits populaires du quartier.
- Conférencier invité : commissaire d'école, athlète cycliste ancien de l'école, conseiller municipal.
- Habiller le directeur ou la directrice en costume.



Motivation entre pairs

- Concours de composition de chansons ou de chants pour meneurs/meneuses de claques.
- Concours de photos (p. ex., meilleure photo de parapluies).
- Concours d'affiches ou de cartes postales.
- Tirage au sort.
- Concours de banderoles de classe.
- Trophée « Espadrille d'or » décerné à la classe avec le plus grand nombre d'élèves qui se déplacent à pied ou en roulant de façon active.
- Carte pédestre du Canada : les élèves comptent leurs pas et tracent leurs progrès sur une carte du Canada.

Activités en classe

Mathématiques

- Créer des graphiques sur la marche et les modes de transport actif.
- Suivi : chaque élève appose un autocollant (ou une feuille en papier) ou coche une case chaque fois qu'il ou elle accomplit un trajet scolaire à pied ou en roulant de façon active.

Géographie

- Carte des sentiers piétonniers.

Langue

- Chaque élève raconte par écrit sa marche préférée entre la maison et l'école.



SENSIBILISATION ET PARTAGE D'IDÉES



Voici quelques exemples de messages pour vos affiches, babillards, comptes de médias sociaux, annonces et, sites web.

Aller à l'école à pied est **amusant** et **bon pour l'environnement** :

- Sensibiliser les enfants et leur famille aux bienfaits du transport scolaire actif. Se déplacer de façon active est sain, mieux pour l'environnement et une excellente façon de découvrir le quartier et de tisser des liens communautaires. Pour de plus amples renseignements, consulter notre site Web.
- Demander aux élèves de décrire ce qui leur fait le plus plaisir pendant leur marche entre la maison et l'école.
- Demander aux élèves et aux parents de recommander des trajets piétonniers.

Il est possible d'aller à l'école de façon active en toute **sécurité** et en tout **confort**. Donner des conseils :

- comment se vêtir en fonction de la météo ;
- comment circuler à vélo selon le temps qu'il fait ;
- la sécurité routière ;
- comment demander des améliorations de l'infrastructure.



Les élèves qui habitent trop loin pour marcher ou pédaler **peuvent toujours rester actifs** :

- en se faisant déposer à un pâté de maisons ou deux de l'école pour faire le reste à pied ;
- en participant à des marches de groupe pendant les pauses.

Idées de prix

Un prix peut être simple et pas cher. Les meilleurs prix sont ceux qui incitent les élèves à continuer à se déplacer de façon active. Voici quelques idées:

- Récréation prolongée.
- Course « du vélo le plus lent » entre enseignants.
- Déguisement du directeur ou de la directrice.
- Danse drôle ou populaire interprétée par un ou plusieurs enseignants.
- Remise de certificats.
- Temple de la renommée.
- Bons-cadeau pour un restaurant, un café ou un magasin du quartier.
- Excursion de cyclisme
- Voyage de randonnée.
- Excursion en raquettes.