

ALLONS  
DEHORS

# MARCHONS! JOUR DE LA MARCHE

HIVERNALE FÉVRIER 2022

## Jour de la Marche hivernale 2022

Inspirez-vous des messages suivants pour publiciser votre Jour de la marche hivernale. Adaptez-les à vos besoins : vous pourriez les afficher au site Web, aux réseaux sociaux ou aux bulletins de l'école, ou les inclure dans vos annonces.

### Messages à diffuser sur les réseaux sociaux des écoles, des conseils scolaires et des partenaires promotionnels :

- 1) Êtes-vous prêt.e pour le [#JourdeLaMarcheHivernale](#) 2022 ? Avant d'[#AllerDehors](#), vérifiez votre liste de contrôle de vêtements d'hiver !  
Chapeau... ✓  
Mitaines... ✓  
Bottes d'hiver... ✓  
Pour plus de conseils :  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 2) Le chemin que vous prenez pour aller à l'école changera peut-être d'aspect en hiver... 🌨️  
Préparez vous pour le [#JourdeLaMarcheHivernale](#) en essayant votre chemin en famille !  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 3) Il faut plus de temps pour enfiler plus d'habits ! 🧤🧣👂  
Éliminez le stress de votre routine matinale en vous organisant : la veille du [#JourdeLaMarcheHivernale](#), disposez vos habits d'hiver près de votre porte d'entrée.  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>



### Célébrez le Jour de la Marche hivernale

- 1) N'hivernez pas, célébrez ! ❄️  
[#JourdeLaMarcheHivernale](#) : mercredi 2 février 2022. Cet hiver, rassemblez votre famille et vos amis pour [#AllerDehors](#) !  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 2) Les saisons changent, mais on s'amuse dehors toute l'année ! ❄️  
[#JourdeLaMarcheHivernale](#) : mercredi 2 février 2022. Enfillez vos vêtements d'hiver pour [#AllerDehors](#) ! <https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>

- 3) Attraper des flocons... faire une créature de neige... se promener : il y a tant de façons de célébrer l'hiver !   
Le mercredi 2 février 2022, allez dehors pour célébrer le [#JourdeLaMarcheHivernale](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/) !  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 4) Saviez vous que les ours polaires peuvent faire jusqu'à 30 kilomètres par jour dans la neige ?  Le [#JourdeLaMarcheHivernale](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/), enfillez vos vêtements d'hiver et promenez vous comme un ours polaire !  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 5) Sortons nous promener... plus il y a de neige, plus on s'amuse   
Le mercredi 2 février 2022, célébrez le [#JourdeLaMarcheHivernale](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/) avec votre famille, vos amis ou votre école. Le moment est venu d'[#AllerDehors](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/) !  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 6) Il neige ? Tant mieux !   
Le mercredi 2 février 2022, joignez vous aux célébrations du [#JourdeLaMarcheHivernale](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/). Vous trouverez activités et ressources ici :  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 7) Le [#JourdeLaMarcheHivernale](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/), allez à l'école à la mode canadienne  : chaussez des raquettes, des skis de fond ou tout simplement une bonne paire de bottes d'hiver !   
Le mercredi 2 février 2022, préparez vous à [#AllerDehors](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/) et à vous amuser comme des fous ! <https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 8) Un peu de neige ne nous fait pas peur à nous, Canadien.ne.s !  Le mercredi 2 février 2022, [#JourdeLaMarcheHivernale](https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/), affrontons le froid. Pour en savoir plus :  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>



## Bienfaits du Jour de la Marche hivernale :

- 1) Passer du temps dehors, c'est important pour la santé mentale, l'exercice et le bien être social ... en toute saison ! Le [#JourdeLaMarcheHivernale](#), rassemblez votre famille et vos amis pour aller ensemble à l'école à pied.   
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 2) L'activité physique est essentielle ! Elle améliore l'humeur, la santé et la concentration en classe. Le [#JourdeLaMarcheHivernale](#), activez vous en allant à l'école à pied.   
Vous déborderez d'énergie !  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 3) Dites Adieu à la déprime saisonnière : cet hiver, allez à l'école à pied !   
L'activité physique améliore l'humeur, la santé et le rendement scolaire des enfants. Le [#JourdeLaMarcheHivernale](#), activons nous !  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>

## Garez vous à 5 minutes... Faites un pâté de maisons à pied

- 1) Vous habitez trop loin de l'école pour faire le trajet à pied, le [#JourdeLaMarcheHivernale](#) ? Garez vous à 5 minutes de l'école et faites le reste à pied ensemble. Fini l'embouteillage devant la zone scolaire, et vous vous amuserez dans la neige !  [#Garez-vousà5](#)  
<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>
- 2) Vous chauffez la voiture en tournant au ralenti ?   
Garezvous, éteignez le moteur et [#Faitesleresteàpied](#) pour vous réchauffer ! Ainsi, vous aiderez à assainir l'air et vous éviterez le chaos dans la zone de débarquement de l'école. <https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>



## Messages pour les bulletins scolaires des écoles, des conseils scolaires et des partenaires promotionnels :

- 1) Le Jour de la Marche hivernale aura lieu le 2 février 2022 dans les écoles de tout l'Ontario !

Nous incitons les écoliers à se rendre à l'école à pied ou à vélo le 2 février, ou n'importe quand en février. Le but est de célébrer le transport scolaire actif et de passer du temps dehors en toute saison – surtout en hiver !

[Insérer le nom de l'école ou du conseil scolaire] participera au Jour de la marche hivernale en organisant [insérer la ou les activités]. Pour en savoir plus sur le Jour de la Marche hivernale et télécharger des ressources :

<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>

Joignezvous à nous pour célébrer l'hiver. Allons, [insérer le nom de l'école, du conseil scolaire ou de la mascotte], tous en marche !

2) Joignezvous à nous et à des centaines d'écoles de l'Ontario pour célébrer le Jour de la Marche hivernale ! [\[Insérer le nom de l'école ou du conseil scolaire\]](#) s'est inscrit.e auprès de Transport scolaire actif Ontario pour participer à cette grande célébration de l'hiver qui aura lieu le 2 février 2022. Nous invitons les écoliers et les familles à se rendre à l'école à pied ou à vélo le 2 février et à participer aux activités de l'école, qui se dérouleront à [\[insérer l'heure et l'endroit\]](#).

Nous irons tous dehors pour participer à [\[insérer le nom de l'activité\]](#). Ce jour-là, n'oubliez pas de mettre de bons vêtements d'hiver pour vous garder au chaud !

Apprenez davantage sur le Jour de la Marche hivernale et téléchargez du matériel et des ressources :

<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>.

Nous nous réjouissons de vous voir tous et toutes dehors, [\[insérer le nom de l'école, du conseil scolaire ou de la mascotte\]](#) !



@GreenCommunitiesCan



@OntarioAST



[www.ontarioactiveschooltravel.ca/fr](http://www.ontarioactiveschooltravel.ca/fr)