

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.

### [Social Media]

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

#### Préparez-vous au Jour de la Marche hivernale

1) Êtes-vous prêt.e pour le [#JourdeLaMarcheHivernale](#) ? 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'hibernez pas, célébrez ! ❄️

[#JourdeLaMarcheHivernale](#) : [Insérer la date]. 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](#) : [Insérer la date]. Enfilez 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 ! ❄️

[Insérer la date], allez dehors pour célébrer le [#JourdeLaMarcheHivernale](#) ! <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](#), enfiler 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 ! ❄️

[Insérer la date], célébrez le [#JourdeLaMarcheHivernale](#) avec votre famille, vos amis ou votre école. Le moment est venu d'[#AllerDehors](#) ! <https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>

6) Il neige ? Tant mieux ! ❄️

[Insérer la date], joignez-vous aux célébrations du [#JourdeLaMarcheHivernale](#). Vous trouverez activités et ressources ici : <https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/jour-de-la-marche-hivernale-2/>

7) Le [#JourdeLaMarcheHivernale](#), 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 ! 📖

[Insérer la date], préparez-vous à [#AllerDehors](#) 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 ! [Insérer la date] [#JourdeLaMarcheHivernale](#), 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](#), activezvous 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](#), activonsnous !

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

## Garezvous 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](#) ?

Garezvous à 5 minutes de l'école et faites le reste à pied ensemble. Fini l'embouteillage devant la zone scolaire, et vous vous amusez 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 aidez 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/>



### [Newsletter]

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

1) Le Jour de la Marche hivernale aura lieu *[Insérer la date]* dans les écoles de tout l'Ontario !

Nous incitons les écoliers à se rendre à l'école à pied ou à vélo *[Insérer la date]*, 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 *[Insérer la date]*. 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]* !