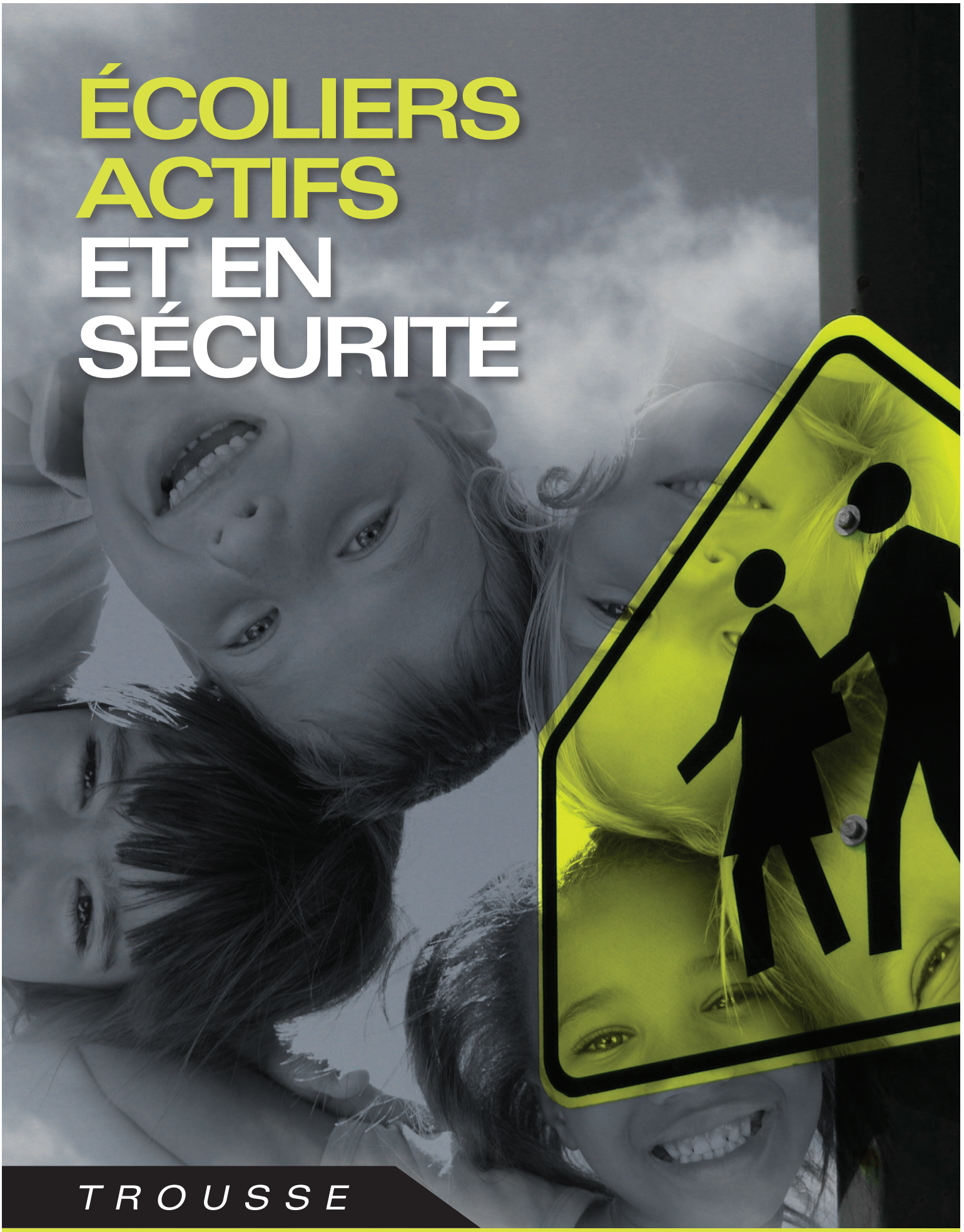
ÉCOLIERS ACTIFS ET EN SÉCURITÉ



TROUSSE

INTRODUCTION

Vous avez probablement de bons souvenirs de l'époque où, enfant, vous vous rendiez à l'école à pied, par exemple marcher avec vos parents ou des copains, saluer votre brigadier préféré ou marcher sous la pluie vêtu d'un imperméable et de bottes de caoutchouc. Pour certains, cette époque semble révolue et conduire est devenu la norme.

> *Dans un sondage mené en 2014 auprès de parents, 58 % des répondants ont indiqué qu'ils se rendaient à l'école à pied pendant leur enfance comparativement à seulement 28 % de leurs enfants aujourd'hui (Jeunes en forme Canada, 2014). De plus, le Bulletin 2020 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION révèle que le recours aux modes de transport actif a reculé davantage, seulement 21 % des enfants canadiens de 5 à 19 ans se rendant à l'école à pied ou à vélo. (ParticipACTION, 2020)*

Le déclin du transport actif pour l'aller-retour entre l'école et la maison est préoccupant. Les recherches montrent que les enfants canadiens ne sont pas assez actifs, le Bulletin 2020 de l'activité chez les jeunes de participACTION ayant attribué la note D+ au niveau global d'activité physique chez les enfants. En effet, seulement 39 % des enfants de 5 à 17 ans satisfont aux recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (ParticipACTION, 2020).

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* recommandent que les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans accumulent au moins 60 minutes par jour d'activité physique (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2016). Pour favoriser la santé, les enfants devraient participer à des activités qui :

- font travailler le cœur et les poumons (p. ex. course, bicyclette et soccer);
- renforcent les os et les muscles (p. ex. grimper sur les modules du terrain de jeu, pelleter la neige et jouer à la balle);
- améliorent la souplesse (p. ex. yoga, étirements et arts martiaux).

La bonne nouvelle, c'est que faire l'aller-retour à pied entre la maison et l'école est une excellente façon pour les enfants d'être actifs chaque jour. La présente ressource a pour but de fournir aux parents des renseignements sur les mesures qu'ils peuvent prendre pour que leurs enfants fassent cet aller-retour à pied. Elle comprend deux sections.

LA PREMIÈRE SECTION DONNE UN APERÇU DES SUJETS SUIVANTS :

- l'importance de l'activité physique chez les enfants;
- les recommandations en matière d'activité physique chez les enfants;
- le programme Écoliers actifs et en sécurité (EAS).

LA DEUXIÈME SECTION DONNE UN APERÇU DES SUJETS SUIVANTS :

- les obstacles courants à la marche vers l'école;
- les solutions possibles aux obstacles à la marche vers l'école;
- comment lancer un programme formel de marche, tel qu'EAS.

PREMIÈRE SECTION

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE AIDE À :

- renforcer les os et les muscles;
- renforcer le cœur;
- atteindre et conserver un poids santé;
- améliorer la condition physique.

La recherche montre que l'activité physique régulière :

- améliore l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle, le comportement prosocial et la satisfaction dans la vie;
- favorise la santé mentale (atténue les symptômes d'anxiété et de dépression);
- améliore l'apprentissage et le rendement scolaire dans des domaines tels que la capacité d'attention, l'aptitude à la résolution de problèmes et la concentration;
- joue un rôle dans la gestion du poids (si elle est combinée à une alimentation saine), ce qui peut réduire le risque de maladies chroniques comme le diabète de type 2;
- aide à établir de bonnes habitudes qui se poursuivront à l'âge adulte.

LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

Il est recommandé que les enfants et les jeunes accumulent au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à intense.

(Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2016).

On entend par activité à intensité modérée :

- la marche rapide;
- le patinage;
- la natation;
- la bicyclette;
- jouer dehors.

Figurent parmi les activités à intensité vigoureuse :

- la course;
- le basket-ball;
- le soccer.

IL PEUT S'AGIR D'ACTIVITÉS ORGANISÉES (P. EX. SPORTS D'ÉQUIPE) OU DE JEUX NON STRUCTURÉS (P. EX. JOUER À DES JEUX DE POURSUITE).

*QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME **ÉCOLIERS ACTIFS ET EN SÉCURITÉ (EAS)?***

Le programme EAS a vu le jour au Canada dans les années 1990. Il a pour but d'inciter les enfants et les parents à utiliser des modes de transport actifs, comme la marche ou la bicyclette, pour les déplacements entre le domicile et l'école.

Le programme EAS fait la promotion de routes sécuritaires afin de permettre aux enfants et aux adolescents d'être plus actifs avant, pendant et après l'école. Pour encourager la marche, le programme contribue à faire en sorte que les soutiens nécessaires, comme des trottoirs, des passages pour piétons et des enseignes, sont en place.

*POURQUOI LE PROGRAMME **EAS** EST-IL IMPORTANT?*

- Le programme EAS amène les enfants à être actifs et à inclure l'activité physique dans leur quotidien.
- Les parents peuvent enseigner aux enfants les règles de sécurité pour les piétons pendant qu'ils marchent ensemble. Les enfants peuvent s'exercer à mettre ces habiletés en pratique en présence d'un adulte, ce qui les prépare à marcher seuls quand ils seront plus vieux (voir les liens vers les règles de sécurité dans la deuxième section).
- On observe chez les enfants qui font régulièrement de l'activité physique une amélioration du rendement scolaire et du développement cognitif. En effet, la taille des zones du cerveau associées à l'apprentissage et à la mémoire est plus importante chez les personnes qui font de l'activité physique (ParticipACTION, 2020). Ces différences peuvent mener à un meilleur rendement en lecture et en mathématiques.
- Si plus d'enfants marchaient, il y aurait moins d'autos sur la route et près de l'école. Un tel changement pourrait rendre le trajet entre le domicile et l'école plus sécuritaire pour les élèves. Il pourrait aussi contribuer à réduire la pollution de l'air.

Les enfants peuvent se faire de nouveaux amis, profiter d'un moment agréable en famille et découvrir leur voisinage en marchant.

LE PROGRAMME **EAS** A PLUSIEURS VISAGES

Voici quelques-unes des nombreuses activités proposées par le programme EAS, parmi lesquelles les écoles peuvent choisir :

- **LE MOIS INTERNATIONAL J'MARCHE POUR ALLER À L'ÉCOLE**
  A lieu en octobre chaque année et vise à augmenter le nombre d'élèves qui font l'aller-retour entre l'école et la maison à pied pendant tout le mois ainsi que pendant sa journée phare. Pour en savoir plus long, visitez le ontarioactiveschooltravel.ca/fr/accueil. Dans le menu déroulant « Passez à l'action », choisissez « Événements de marche et de transport actif », puis « Mois international J'marche pour aller à l'école ».

- **LE PÉDIBUS**
  Des élèves qui vivent dans le même quartier font l'aller-retour entre la maison et l'école ensemble. Un volontaire, par exemple un parent, accompagne les élèves. Les volontaires peuvent se répartir les jours de la semaine.

- **MARCHONS ET ROULONS CHAQUE MERCREDI, OU TOUT AUTRE JOUR**

  Il s'agit de choisir un jour par mois ou par semaine où « tous iront à l'école à pied ». Ce jour-là, on encourage les élèves à marcher autant que possible. Les écoles peuvent utiliser le nom susmentionné ou en créer un selon le jour qu'elles choisissent pour leur programme.

- **JOURNÉE DE LA MARCHE HIVERNALE**
  Les écoles organisent une journée où tous se rendent à l'école à pied pendant l'hiver, ou à une patinoire locale, ou elles tiennent un carnaval d'hiver dans la cour d'école à l'heure du midi.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces activités, entre autres, visitez le **www.saferoutestoschool.ca/fr/accueil.**

Tout le monde à l'école aurait intérêt à marcher davantage pendant la journée. Lancez un des défis ci-dessous dans votre salle de classe ou à l'échelle de l'école pour faire bouger les élèves et le personnel enseignant :

Défi de marche ou club des kilomètres
À l'heure du midi, à la récréation ou avant le début des classes, les élèves et les enseignants peuvent faire le tour de la cour d'école en marchant. Par mauvais temps, ils peuvent marcher dans le gymnase ou dans les corridors. Les élèves peuvent mesurer la longueur du trajet et ainsi tenir compte de la distance parcourue ou déterminer combien de fois ils doivent parcourir le trajet à la marche pour faire un kilomètre ou un mille.

Défi « Traversée du Canada à pied »
Dans le cadre de cette activité, les élèves, les enseignants et les parents tiennent compte du nombre de pas qu'ils font au cours d'une période donnée et utilisent ces pas pour voyager virtuellement d'un bout à l'autre du pays. Les enseignants peuvent utiliser une carte pour suivre le cheminement des élèves de la classe ou de l'ensemble de l'école.

Pour en savoir plus long sur les activités de marche du programme EAS, consultez le site Web Transport scolaire actif Ontario à ontarioactiveschooltravel.ca/fr/accueil.

Pour obtenir d'autres renseignements sur la façon de rendre les enfants plus actifs, consultez la page d'accueil des Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes à www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html.

DEUXIÈME SECTION

CE QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS POUR ÉLIMINER LES OBSTACLES À LA MARCHE ENTRE LE DOMICILE ET L'ÉCOLE

Dans la présente section, on propose aux parents des moyens d'éliminer les obstacles courants à la marche entre le domicile et l'école. Elle se divise en deux parties, soit :

1. **Un programme informel** à l'intention des parents qui veulent que leurs enfants se rendent à l'école à pied, mais qui ne veulent pas nécessairement un programme de marche structuré.

2. **Un programme formel** à l'intention des parents qui veulent lancer un programme de marche structuré à l'école que fréquentent leurs enfants.

PROGRAMME INFORMEL

Si vous voulez que votre enfant fasse l'aller-retour entre le domicile et l'école à pied, la sécurité est probablement votre plus grande préoccupation. Outre la sécurité, il pourrait y avoir d'autres obstacles dont vous devriez tenir compte.

DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS, ON PRÉSENTE CERTAINS DES OBSTACLES COURANTS ET DES SOLUTIONS POSSIBLES.

Obstacles courants	***Solutions possibles***	***Avec qui communiquer***
• État des trottoirs (p. ex. enneigés, fissurés, poteaux, enseignes, arbustes, conteneurs de déchets, etc. qui bloquent le passage)	• Déglacez et déneigez le trottoir devant votre maison et le trottoir menant aux allées. • Communiquez avec votre municipalité si vous avez des questions sur le déneigement et le déglaçage. • Gardez les trottoirs dégagés.	**Ville de Windsor** Tél. : 311 www.citywindsor.ca **Amherstburg** Tél. : 519 736-0012 www.amherstburg.ca **Essex** Tél. : 519 776-7336 www.essex.ca **Kingsville** Tél. : 519 733-2305 www.kingsville.ca **Lakeshore** Tél. : 519 728-2700 www.lakeshore.ca **LaSalle** Tél. : 519 969-7770 www.town.lasalle.on.ca **Leamington** Tél. : 519 326-5761 www.leamington.ca **Tecumseh** Tél. : 519 735-2184 www.tecumseh.ca

DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS, ON PRÉSENTE CERTAINS DES OBSTACLES COURANTS ET DES SOLUTIONS POSSIBLES.

Obstacles courants	Solutions possibles	Avec qui communiquer
• Conditions météorologiques	• Les enfants peuvent faire l'aller-retour entre le domicile et l'école à pied peu importe le temps qu'il fait. Il est important qu'ils portent les vêtements qui conviennent.	La campagne Coats for Kids (manteaux pour enfants) recueille des manteaux pour les enfants dans le besoin. Les tailles vont des tailles pour nourrissons aux tailles pour adultes. Le programme commence en novembre. Il y a des points de distribution de manteaux un peu partout dans Windsor et le comté d'Essex. Pour en savoir plus long, composez le 211 ou allez à *211southwest.ca.* Indiquez le nom de votre municipalité et recherchez **Coats for Kids** dans la boîte de recherche « Keyword Search ».

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE DE LA MARCHE BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS.

Quand il fait chaud :

- Utiliser un écran solaire ayant un FPS d'au moins 30.
- Porter un chapeau à larges bords, une chemise à manches longues et un pantalon.
- Porter des lunettes de soleil offrant une protection contre les rayons UVA et UVB.
- Rester hydraté. Apporter une bouteille d'eau.

Pour obtenir d'autres renseignements sur la sécurité au soleil, visitez le *www.wechu.org*. Sélectionnez Your Environment du menu du haut (en bleu), puis Sun Safety.

Quand il pleut :

- Apporter un parapluie.
- Porter un manteau et des chaussures imperméables ou des bottes.

Quand il fait froid :

- Porter des bottes chaudes imperméables.
- Porter un manteau chaud.
- Porter un chapeau et des mitaines.
- Quand il fait très froid, recouvrir le visage et la bouche d'une écharpe. Quand le mercure atteint -25 °C, il fait trop froid pour se rendre à l'école à pied. (Parachute, sans date).

DE PLUS :

- Placer une paire de bas et des mitaines de rechange dans le sac à dos de l'enfant; il pourra se changer si ces articles sont mouillés.

Pour obtenir d'autres renseignements sur les façons de rester au chaud et en sécurité par temps froid, visitez le *parachutecanada.org/accueil* et tapez « Sécurité en hiver » dans la boîte de recherche.

DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS, ON PRÉSENTE CERTAINS DES OBSTACLES COURANTS ET DES SOLUTIONS POSSIBLES.

Obstacles courants	***Solutions possibles***	***Avec qui communiquer***
• Circulation dense	Communiquez avec votre municipalité pour trouver une solution à ce problème.	**Ville de Windsor** Tél. : 311 www.citywindsor.ca **Amherstburg** Tél. : 519 736-0012 www.amherstburg.ca **Essex** Tél. : 519 776-7336 www.essex.ca **Kingsville** Tél. : 519 733-2305 www.kingsville.ca **Lakeshore** Tél. : 519 728-2700 www.lakeshore.ca **LaSalle** Tél. : 519 969-7770 www.town.lasalle.on.ca **Leamington** Tél. : 519 326-5761 www.leamington.ca **Tecumseh** Tél. : 519 735-2184 www.tecumseh.ca
• Vitesse excessive et conduite dangereuse ou agressive	Appelez le service de police local. La majorité des municipalités du comté sont desservies par la Police provinciale de l'Ontario (PPO). De même, si vous êtes sur une route provinciale, appelez la PPO. **Rappelez-vous que le 911 est réservé aux urgences.**	**Police de Windsor** *Tél. : 519 258-6111* **Services de police d'Amherstburg** *Tél. : 519 736-3622* **PPO d'Essex** *Tél. : 1 888 310-1122 ou, si vous utilisez un cellulaire, composez *opp.* **PPO de Kingsville** *Tél. : 1 888 310-1122 ou, si vous utilisez un cellulaire, composez *opp.* **PPO de Lakeshore** *Tél. : 1 888 310-1122 ou, si vous utilisez un cellulaire, composez *opp.* **Services de police de LaSalle** *Tél. : 519 969-5210* **Services de police de Leamington** *Tél. : 1 888 310-1122 ou, si vous utilisez un cellulaire, composez *opp.* **PPO de Tecumseh** *Tél. : 1 888 310-1122 ou, si vous utilisez un cellulaire, composez *opp.*

DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS, ON PRÉSENTE CERTAINS DES OBSTACLES COURANTS ET DES SOLUTIONS POSSIBLES.

Obstacles courants	***Solutions possibles***	***Avec qui communiquer***
• Absence de trottoirs	Communiquez avec votre municipalité pour trouver une solution à ce problème.	**Ville de Windsor** Tél. : 311 www.citywindsor.ca **Amherstburg** Tél. : 519 736-0012 www.amherstburg.ca **Essex** Tél. : 519 776-7336 www.essex.ca **Kingsville** Tél. : 519 733-2305 www.kingsville.ca **Lakeshore** Tél. : 519 728-2700 www.lakeshore.ca **LaSalle** Tél. : 519 969-7770 www.town.lasalle.on.ca **Leamington** Tél. : 519 326-5761 www.leamington.ca **Tecumseh** Tél. : 519 735-2184 www.tecumseh.ca
• Distance trop grande à parcourir à pied	Stationnez votre voiture à une certaine distance de l'école et faites le reste du trajet à pied.	
• Manque de connaissances sur la sécurité des piétons	Enseignez à votre enfant la sécurité pour les piétons.	***PARACHUTE CANADA*** Allez au *www.parachutecanada.org/* accueil et sous « SUJETS BLESSURES », cliquez sur « Sécurité des piétons ».

DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS, ON PRÉSENTE CERTAINS DES OBSTACLES COURANTS ET DES SOLUTIONS POSSIBLES.

Obstacles courants	***Solutions possibles***	***Avec qui communiquer***
• Préoccupations au sujet de la sécurité personnelle Par exemple, les enfants sont trop jeunes pour marcher seuls et leur parent ou tuteur ne peut pas marcher avec eux.	Trouvez un copain de marche ou un adulte en qui vous avez confiance qui est prêt à marcher avec votre enfant. Mettez en place le programme Pédibus à votre école. Renseignez-vous pour savoir s'il y a un Programme Parents-Secours dans votre voisinage. S'il n'y en a pas, mettez-en un sur pied. Apprenez-en sur la Surveillance de quartier.	**Pour en savoir plus long sur le Pédibus, allez au** *www.walkingschoolbus.org (en anglais seulement)* **Composez le 211 ou allez à** *211southwest.ca.* Indiquez votre emplacement et recherchez **Block Parents** dans la boîte de recherche « Keyword Search ». **Composez le 211 ou allez à** *211southwest.ca.* Indiquez votre emplacement et recherchez **Neighbourhood Watch** dans la boîte de recherche « Keyword Search ».
• Absence de brigadiers scolaires	Communiquez avec votre municipalité pour trouver une solution à ce problème.	**Ville de Windsor** Tél. : 311 www.citywindsor.ca **Amherstburg** Tél. : 519 736-0012 www.amherstburg.ca **Essex** Tél. : 519 776-7336 www.essex.ca **Kingsville** Tél. : 519 733-2305 www.kingsville.ca **Lakeshore** Tél. : 519 728-2700 www.lakeshore.ca **LaSalle** Tél. : 519 969-7770 www.town.lasalle.on.ca **Leamington** Tél. : 519 326-5761 www.leamington.ca **Tecumseh** Tél. : 519 735-2184 www.tecumseh.ca

DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS, ON PRÉSENTE CERTAINS DES OBSTACLES COURANTS ET DES SOLUTIONS POSSIBLES.

Obstacles courants	***Solutions possibles***	***Avec qui communiquer***
• Manque de temps le matin	Voici quelques tâches que vous et votre enfant pouvez accomplir la veille pour gagner du temps le matin : a. Préparer les dîners; b. Prendre les douches; c. Préparer les vêtements à porter; d. Préparer les sacs à dos; e. Vérifier les prévisions météo.	Allez à *https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/ressources-pour-alimentation-saine/* pour en apprendre sur la quantité et les types d'aliments dont votre enfant a besoin ainsi que sur les avantages d'une alimentation saine et d'une vie active. Pour obtenir des conseils concernant le déjeuner pour vous et vos enfants, allez à *www.decouvrezlesaliments.ca* et tapez **déjeuner** dans la boîte de recherche. *Le temps que vous gagnez en vous préparant la veille vous permettra d'accompagner votre enfant à l'école, à pied, le matin!*
• Accès limité à des aliments nutritifs	Il faut de l'énergie pour se rendre à l'école à pied. Assurez-vous que votre enfant prend un bon déjeuner avant de partir.	Banques alimentaires **Composez le 211 ou allez à** *211southwest.ca.* Indiquez le nom de votre municipalité et recherchez **food banks** dans la boîte de recherche « Keyword Search ».
• Intimidation		Communiquez avec la direction de l'école ou l'infirmière affectée à l'école. Pour communiquer avec l'infirmière, appelez la Ligne d'information Écoles saines au 519 258-2146, poste 1555. Pour obtenir d'autres renseignements sur l'intimidation, visitez le *www.edu.gov.on.ca/fre/* et tapez Intimidation dans la boîte de recherche. *L'intimidation : Essayons d'y mettre un terme* est une ressource utile.

Le temps que vous gagnez en vous préparant la veille vous permettra d'accompagner votre enfant à l'école, à pied, le matin!

DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS, ON PRÉSENTE CERTAINS DES OBSTACLES COURANTS ET DES SOLUTIONS POSSIBLES.

Obstacles courants	***Solutions possibles***	***Avec qui communiquer***
• Graffiti	Communiquez avec votre municipalité pour trouver une solution à ce problème. Par ailleurs, enseignez aux enfants à respecter le bien d'autrui.	**Ville de Windsor** Tél. : 311 www.citywindsor.ca **Amherstburg** Tél. : 519 736-0012 www.amherstburg.ca **Essex** Tél. : 519 776-7336 www.essex.ca **Kingsville** Tél. : 519 733-2305 www.kingsville.ca **Lakeshore** Tél. : 519 728-2700 www.lakeshore.ca **LaSalle** Tél. : 519 969-7770 www.town.lasalle.on.ca **Leamington** Tél. : 519 326-5761 www.leamington.ca **Tecumseh** Tél. : 519 735-2184 www.tecumseh.ca

PROGRAMME FORMEL

Si vous voulez lancer un programme de marche plus structuré à l'école que fréquentent vos enfants, la présente section est pour vous. En partenariat avec des représentants de votre municipalité ou des urbanistes, votre comité peut s'employer à créer, pour tout le monde, des quartiers plus propices à la marche!

PREMIÈRE ÉTAPE : *Parlez-en.*

- Discutez avec la direction de l'école de la possibilité de faire un exposé sur le programme EAS aux parents que l'idée intéresse.
- Communiquez avec l'infirmière affectée à votre école pour prévoir la date de l'exposé. Appelez la Ligne d'information Écoles saines du Bureau de santé de Windsor-Essex au 519 258-2146, poste 1555, pour qu'on achemine l'appel à l'infirmière concernée.

DEUXIÈME ÉTAPE : *Faites la promotion de l'exposé.*

- Annoncez la tenue de l'exposé dans le bulletin d'information de votre école. N'hésitez pas à utiliser les renseignements pertinents ci-dessous (écoles où la plupart des élèves prennent l'autobus ou écoles en milieu urbain) pour susciter l'intérêt des parents envers le programme.

Écoles où la plupart des élèves prennent l'autobus

Voulez-vous aider votre enfant à adopter un mode de vie plus actif? Apprenez comment l'activité physique améliore l'apprentissage de votre enfant en assistant à un forum pour parents sur le programme Écoliers actifs et en sécurité. Ce programme se penche sur le besoin de voisinages sécuritaires afin que les enfants puissent être plus actifs avant, pendant et après l'école. Pour en connaître plus long, communiquez avec l'infirmière de l'école au 519 258-2146, poste 1555.

Écoles en milieu urbain

Voulez-vous épargner temps, essence et argent tout en réduisant les tracas du matin? Apprenez comment l'activité physique améliore l'apprentissage de votre enfant en assistant à un forum pour parents sur le programme Écoliers actifs et en sécurité. Ce programme se penche sur le besoin de voisinages sécuritaires afin que les enfants puissent être plus actifs avant, pendant et après l'école. Pour en connaître plus long, communiquez avec l'infirmière de l'école au 519 258-2146, poste 1555.

TROISIÈME ÉTAPE : *L'exposé*

- L'infirmière de la santé publique affectée à votre école peut donner l'exposé sur le programme EAS.
- Sachez que fournir les services de garde d'enfants, servir des rafraîchissements santé et respecter l'horaire (commencer et finir à temps) contribueront à la réussite de la rencontre.
- Demandez à un parent du groupe de tenir une liste des obstacles courants cernés par les parents.
- Obtenez les coordonnées des parents que le programme intéresse afin d'informer ces derniers des réunions à venir, entre autres.
- Offrez les choix suivants aux parents qui veulent participer au programme et notez le nom de la personne qui se porte volontaire pour chacun des rôles :

  a. Participer au tour à pied du voisinage (voir la quatrième étape ci-dessous);
  b. Aider à dresser la carte des trajets de marche vers l'école;
  c. Se porter volontaire pour accompagner les enfants à l'école à pied (au besoin).

QUATRIÈME ÉTAPE : *Liste de vérification du potentiel piétonnier*

Les obstacles ayant été cernés, la prochaine étape consiste à faire le tour du voisinage de l'école à pied muni d'une liste de contrôle du potentiel piétonnier. Pour obtenir un exemple d'une telle liste, consultez la Trousse de planification du transport scolaire "https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/trousse-de-planification-du-transport-scolaire/" dans le site de Transport scolaire actif Ontario sous Phase 2 : Évaluer les conditions de base. Cette liste de vérification vous aidera à trouver des moyens d'éliminer les obstacles dont il a été question dans l'exposé et d'en cerner d'autres.

- Consultez le tableau précédent des obstacles courants et des solutions possibles.
- Déterminez les obstacles auxquels vous travaillerez en premier. Choisissez-en un ou deux pour commencer. Il faut du temps et de l'énergie pour apporter des changements, si petits soient-ils.
- Renseignez-vous pour voir s'il y a d'autres groupes dans votre communauté qui se penchent sur les questions de transport actif et, si possible, collaborez avec eux.

Consultez la page suivante pour en savoir plus long sur les communautés propices à la marche.

CINQUIÈME ÉTAPE : *Choisissez votre programme*

- Une fois que vous avez traité les obstacles, votre école peut choisir un programme de marche qui répond aux besoins des élèves et des parents. Consultez la première section pour prendre connaissance des activités proposées.

SIXIÈME ÉTAPE : *Célébrez!*

- Soulignez et célébrez vos réalisations avec toutes les personnes mises à contribution.

QU'EST-CE QUI REND UNE COMMUNAUTÉ « PROPICE À LA MARCHE »?

Avant de faire le tour de votre quartier pour déterminer s'il est propice à la marche, vous devez savoir ce qu'on entend par « propice à la marche ». Tenez compte des points suivants pendant que vous faites votre marche et que vous remplissez la liste de vérification.

1. **Vous pouvez vous rendre à pied aux endroits que vous fréquentez souvent.** Le fait de pouvoir facilement se rendre, à pied, aux endroits qu'on doit fréquenter, comme le lieu de travail, l'épicerie, l'école, les restaurants et les lieux de loisirs, favorise la marche.

2. **Vous êtes en sécurité le long du parcours.** Si votre parcours est bien éclairé et qu'il est sécuritaire pour les piétons (trottoirs, feux de circulation et passages pour piétons), vous aurez plus envie de marcher.

3. **Le paysage est agréable.** Un voisinage propice à la marche est attrayant. Un bel aménagement paysager, des routes et des passages propres, des parcs, de l'ombre et des bancs sont tous des éléments qui pourraient rendre votre parcours plus propice à la marche.

4. **Le parcours est accessible.** Une communauté propice à la marche est accessible à tous. On devrait pouvoir facilement se déplacer à pied, à vélo, en patins à roues alignées, en fauteuil roulant ou au moyen d'autres aides à la marche.

5. **Vous pouvez vous rendre d'un endroit à un autre à la marche.** Les communautés les plus propices à la marche offrent un accès sécuritaire et facile à divers endroits. Les endroits ne sont pas nécessairement reliés par des trottoirs. Les passages ou les sentiers bien éclairés sont d'autres bons moyens de relier les endroits.

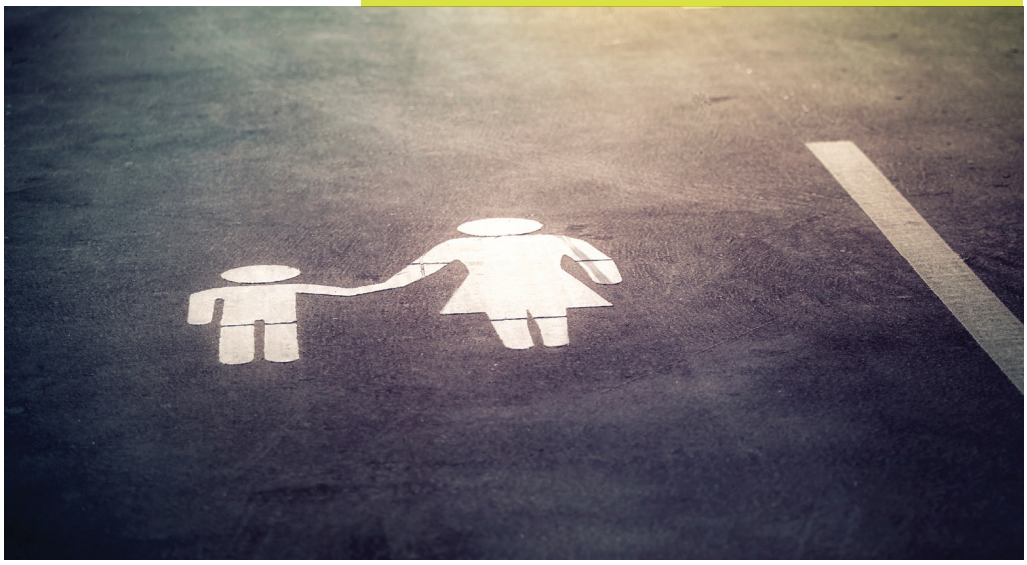
6. **Est-ce que beaucoup de monde emprunte le parcours?** En vous promenant dans votre quartier, remarquez le nombre de personnes qui marchent. Sont-elles sympathiques? Est-ce qu'elles vous font sentir en sécurité? Un endroit très propice à la marche accueillera toutes sortes de piétons – des familles, des personnes qui promènent leur animal de compagnie et des personnes qui font de l'exercice.

SCORES DE MARCHE

Un score de marche est un chiffre qu'on accorde pour décrire le potentiel piétonnier d'un quartier ou d'une ville. Les adresses sont évaluées selon les parcours pouvant mener à divers endroits (p. ex. écoles, boutiques et entreprises). Le score reflète aussi la sécurité et le caractère « sympathique » des parcours en tenant compte de la densité de la population, du flux et de la gestion de la circulation et du temps qu'il faut pour atteindre certains points d'intérêt.

LE SYSTÈME DE POINTAGE

Plus le chiffre est élevé, plus le quartier est propice à la marche. Le site le plus détaillé de pointage (Walk Score) évalue les villes de l'Amérique du Nord au moyen d'un système de 100 points. Pour savoir où se classe votre ville, visitez le site www.walkscore.com et tapez votre adresse dans la boîte de recherche.



CONCLUSION

Maintenant que vous connaissez le programme Écoliers actifs et en sécurité, que vous comprenez l'importance de faire régulièrement de l'activité physique et que vous avez pris connaissance de certains des obstacles à la marche pour se rendre à l'école et des solutions possibles, n'hésitez pas à communiquer avec l'infirmière de la santé publique affectée à votre école pour en savoir plus long sur le lancement du programme. Appelez le 519 258-2146, poste 1555.

Suivez les liens ci-dessous pour obtenir d'autres renseignements sur l'activité physique et découvrir d'autres initiatives du programme Écoliers actifs et en sécurité.

Transport scolaire actif Ontario
ontarioactiveschooltravel.ca/fr/accueil

Waterloo Region District School Board
www.wrdsb.ca/planning/active-and-safe-routes-to-school

Active & Safe Routes to School (Écoliers actifs et en sécurité) - Manitoba
www.greenactioncentre.ca/program/asrts

Ottawa Student Transportation Authority
www.ottawaschoolbus.ca/active-transportation

ParticipACTION
www.participaction.com/fr-ca

Références

Jeunes en forme Canada. *Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes : le Canada est-il dans la course,* 2014. Récupéré de https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%20Bulletin%20-%202014%20FR_0.pdf

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Bulletin 10 : Les moyens de transport des enfants et des adolescents,* 2010. Récupéré de www.cflri.ca/fr/document/bulletin-12-les-moyens-de-transport-des-enfants-et-des-adolescents

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matière d'activité physique, 2011.* Récupéré de www.csep.ca/fr/directives/directives-autres-langues

Parachute. *Sécurité en hiver,* sans date. Récupéré de http://www.parachutecanada.org/sujets-blessures/article/securite-en-hiver

ParticipACTION. *Bulletin 2016 de l'activité physique chez les jeunes, 2016. Récupéré de* https://www.participaction.com/fr-ca/leadership-%C3%A9clair%C3%A9/bulletin-de-participaction/2016

NOTES

WINDSOR-ESSEX COUNTY
HEALTH unit
Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex