

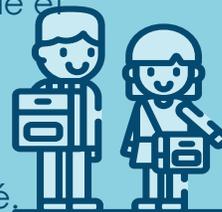
Conseils aux Parents

Prendre l'habitude de se rendre à l'école à pied ou par un autre mode de transport actif

☐ PLEINS FEUX SUR LES BIENFAITS

Le fait pour vos enfants de se rendre à l'école à pied ou par un autre mode de transport actif les aide :

- à accroître leur niveau d'activité et à ainsi améliorer leur santé mentale et physique;
- à nouer des liens avec d'autres et à passer du temps en plein air;
- à accroître leur attention et leur concentration à l'école;
- à renforcer leur résilience et leurs compétences en matière de sécurité.



☐ IDÉES POUR COMMENCER

- Établissez ensemble un objectif familial. Demandez à vos enfants de trouver des motivations pour se rendre à l'école à pied ou par un autre mode de transport actif! Faites un suivi sur votre calendrier familial.
- Empruntez l'itinéraire au préalable la fin de semaine. Donnez des conseils de sécurité et chronométrez votre parcours.
- Trouvez les meilleurs itinéraires à l'aide **des cartes des zones de marche** de l'OSTA.
- Faites participer les enfants - demandez-leur de préparer leur sac et leurs vêtements la veille au soir.
- Planifiez - prévoyez un petit-déjeuner santé et préparez votre lunch la veille au soir.
- Demandez à vos enfants de se préparer sans utiliser leur tablette, leur téléphone ou leur console de jeux.
- Relayez-vous pour accompagner les enfants jusqu'à l'école à pied - à tour de rôle avec d'autres membres de la famille et des voisins.
- Préparez votre café à la maison pour passer plus de temps avec vos enfants en marchant au lieu de rester assis dans votre voiture pour aller au service au volant.
- Inscrivez votre famille à un cours **d'initiation au cyclisme** offert par la Ville d'Ottawa.



☐ STRATÉGIES À ENVISAGER

- Fixez-vous un objectif réaliste afin de vous habituer à modifier votre train-train matinal.
- Commencez doucement - rendez-vous à l'école à pied une fois par semaine. Choisissez toujours le même jour, par exemple les « mercredis à pied ».
- Envisagez de partager un petit-déjeuner santé en famille avant de partir à pied pour l'école afin de vous donner un regain d'énergie.
- Marchez une partie du chemin. Stationnez-vous à cinq minutes de marche de l'école et parcourez à pied la distance restante.

☐ MOBILISATION D'AUTRES PARENTS

- Rappelez-vous et rappelez aux autres les bienfaits du transport actif.
- Trouvez d'autres familles qui marchent et parlez de façons d'en mobiliser d'autres.
- Joignez-vous à d'autres familles en chemin pour l'école. Formez des groupes de marche informels : l'union fait la force!
- Parlez aux enseignants et administrateurs scolaires intéressés. L'intérêt manifesté par les parents peut mener à la création d'un club ou d'une équipe de transport scolaire actif.

☐ MOBILISATION DE VOS ENFANTS

Lisez ces livres pour enfants portant sur la marche et le vélo que vous pouvez emprunter à la Bibliothèque publique d'Ottawa.

Timoté fait du vélo d'Emmanuelle Massonaud

Mon vélo de Byron Barton

Un canard à bicyclette de David Shannon

Christophe l'écolo-rigolo : une histoire de vélo écolo de Charlotte Middleton

Franklin fait du vélo de Paulette Bourgeois

A Good Night Walk d'Elisha Cooper

Sally Jean, the Bicycle Queen de Cari Best

Duck on a Bike de David Shannon

Franklin Rides a Bike de Paulette Bourgeois

