

Vous êtes pressé le matin...

Pourquoi ne pas vous organiser avec des parents de votre voisinage pour partager la tâche d'accompagnement ?

Si votre enfant est assez grand pour aller seul à l'école, encouragez-le à le faire avec des amis. C'est tellement plus amusant !

Et si vous vous rendez déjà à l'école à pied ou à vélo avec votre enfant, passez le mot à vos voisins pour qu'ils suivent votre exemple. Ça peut créer un esprit de quartier sympathique !



À vous de jouer maintenant !

Débutez pas à pas : 1 à 2 fois par semaine.


Vous verrez : les petits plaisirs à pied ou à vélo deviendront grands !


Comment s'active le programme dans votre école ?


- Élaboration d'un plan de déplacement : identification des obstacles à la sécurité aux abords de l'école, solutions et priorités d'action.
- Installation de stationnements pour vélos.
- Distribution du magazine *L'aller-retour* pour les jeunes.
- Organisation d'activités, par exemple :
 - Atelier familial de cyclisme urbain.
 - Explorateurs urbains : marche de repérage avec les élèves.
 - Les défis de Podz : on compte nos pas avec notre *podzomètre*.
 - Atelier de mécanique vélo.
- Appui à l'organisation de groupes de marcheurs.


Pour aller plus loin www.velo.qc.ca/monecole

Joignez l'équipe de *Mon école à pied, à vélo!* dans votre région :

 **Montréal, Laval, Montérégie et autres régions**
Vélo Québec
514 521-8356, poste 347
1 800 567-8356 (extérieur de Montréal) • monecole@velo.qc.ca

 **Région de Québec**
Accès transports viables
418 648-1242 • monecole@transportsviables.org

 **Outaouais**
Loisir sport Outaouais
819 663-2575, poste 30 • jmpurenne@loisirsportoutaouais.com

 **Estrie**
Conseil régional de l'environnement de l'Estrie
819 821-4357 • cree@environnementestrie.ca

Un compagnon de route

Pour motiver votre enfant à marcher ou à rouler vers l'école, suivez notre complice... Podz, cette chouette « tête de pied », a déjà fait craquer les enfants de *Mon école à pied, à vélo!* et attend avec impatience ses nouveaux copains !

On peut lui écrire par courriel à podz@velo.qc.ca



Vélo Québec

Mon école à pied, à vélo! est une initiative de Vélo Québec, rendue possible grâce à l'appui financier de :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
- Fondation Lucie et André Chagnon
- Direction de santé publique de l'ASSS de Montréal
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (Entente bilatérale Québec-Canada)
- Agence métropolitaine de transport (AMT)
- Ville de Montréal

MON ÉCOLE
À PIED
À VÉLO

Pour favoriser les déplacements actifs des enfants du primaire entre l'école et la maison



Vélo Québec

Saviez-vous que les jeunes sont 40% moins actifs qu'il y a 30 ans? **Comment renverser cette tendance?** En misant, par exemple, sur le transport actif... Le temps passé à se déplacer avec l'auto peut se transformer en énergie « active » par la marche ou le vélo! Pour cela, Vélo Québec a mis sur pied, en 2005, le programme *Mon école à pied, à vélo!* destiné aux enfants du primaire et à leurs parents.

Votre emploi du temps est surchargé... Certes, mais pour que ce programme s'active, votre implication est essentielle!

L'école à pied ou à vélo, c'est :

- + de temps consacré à l'activité physique.
- + d'autonomie pour votre enfant, élément majeur à son apprentissage scolaire et à ses relations avec les autres.
- + d'attention en classe, favorisée par une meilleure forme physique.
- + de découvertes par votre enfant du quartier où il vit, où il apprend et s'amuse.
- + de participation à une action concrète en faveur de l'environnement.
- + de moments agréables partagés lorsque vous marchez ou pédalez avec votre enfant.

Alors, prenez vos pieds en main!

Comment? En mettant en place les ingrédients nécessaires pour que votre enfant se rende à l'école à pied ou à vélo en toute sécurité.



Pour que ça roule...

Le vélo est le premier vrai véhicule de l'enfant! Celui qui lui procure un sentiment d'autonomie et de liberté. Apprenez-lui dès maintenant à devenir un cycliste responsable et respectueux des règles.

- **Le vélo, c'est plus rapide** : l'école se trouve à plus de 500 m de la maison? Un enfant roule à une vitesse d'environ 12 km/h. Faites le calcul... Le vélo = efficacité!
- **Ajuster son vélo en fonction de sa taille**. Hauteur de la selle : l'enfant doit pouvoir étirer sa jambe et déplier le genou presque complètement lorsqu'il pédale. Le guidon doit être ajusté à la même hauteur que la selle. S'il est en période d'apprentissage, baisser la selle pour que ses pieds puissent toucher le sol lorsqu'il est assis ; cela le mettra en confiance.
- **Rouler dans le sens de la circulation** à moins de se déplacer sur une bande cyclable à contresens.
- **Lorsque parents et enfants roulent ensemble dans la rue**, il y a deux méthodes d'accompagnement. Si vous pédalez derrière lui, vous pouvez voir comment il se comporte et lui prodiguer des conseils. Si vous roulez devant lui, vous pouvez anticiper les situations conflictuelles. À vous de choisir!



- **Le trottoir, c'est avant tout pour les piétons**. Mais si votre enfant a moins de 8 ans, il peut y pédaler ; dans ce cas, roulez à côté de lui dans la rue. En zone inhospitalière, il peut être recommandé pour des raisons de sécurité de rouler momentanément sur le trottoir, et ce, quel que soit l'âge du cycliste.
- **Lui apprendre à respecter le Code de la sécurité routière**. Exemple : s'arrêter aux feux rouges.

Pour que ça marche...

Suivez le guide pas à pas!

- **Votre enfant marche à une vitesse d'environ 4 km/h, sans se presser**. Sachant qu'en ville 67% des enfants résident à moins de 1 km de leur école... Seulement 15 minutes suffisent! Savez-vous à quelle distance se trouve son école?
- **Attention au sac à dos trop lourd** : son poids ne devrait pas excéder 10% de celui de votre enfant. Doit-il vraiment rapporter tous ses livres chaque soir à la maison?
- **Si votre enfant marche seul ou avec des amis**, toujours emprunter le même trajet sécuritaire, déterminé par vous et que vous aurez parcouru avec lui.
- **Traverser la rue seulement aux intersections** et aux passages piétonniers.
- **Votre enfant n'aime pas trop la marche...** Pensez « trottinette »!

Bien s'équiper à vélo

- **Lumière**
Pour y voir plus clair à la tombée du jour... équiper son vélo d'un système de lumières : blanche à l'avant, rouge à l'arrière. Obligatoire et indispensable pour être bien vu!
- **Cadenas**
Acheter un cadenas en U, un incontournable pour réduire l'incidence du vol. S'assurer que le cadenas prend la roue avant, le cadre et le support à vélo. Impossible d'attacher à la fois la roue avant et le cadre? Barrez le cadre au support à vélo!



- **Casque**
Bien l'ajuster et le placer correctement sur la tête de l'enfant. Bien serrer la sangle. Un casque mal ajusté, trop grand ou trop petit, ne sera d'aucune utilité en cas de chute.
- **En cas de pluie**, porter un manteau et un pantalon imperméables.
- **Par temps frais**, bien s'habiller est de rigueur! On peut faire du vélo l'automne et au printemps tant que la chaussée n'est pas glacée. N'oubliez pas : le secret pour aimer rouler le plus longtemps, c'est d'être bien habillé!