



Le transport actif... bon pour la santé

Les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent que les enfants de 5 à 11 ans soient physiquement actifs, à une intensité moyenne ou élevée, pour une durée d'au moins 60 minutes par jour. Bouger **plus d'une heure par jour** favorise chez les enfants leur développement, leur santé et leur bien-être. Chaque opportunité pour pratiquer une activité physique devient donc importante. **Le transport actif est un moyen d'y arriver** en l'intégrant dans votre quotidien et dans celui de votre enfant, dès son jeune âge.

Le transport actif comprend tous les déplacements qui entraînent une dépense d'énergie, qu'ils soient effectués **à pied, en vélo, en patin à roues alignées, en planche à roulette ou en fauteuil roulant non-motorisé.**

Le transport actif offre de nombreux bienfaits, et ce, à divers points de vue.

Pour la santé :

- Le développement de saines habitudes de vie
- La réduction des maladies chroniques
- L'apprentissage de différentes notions de sécurité

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Le transport actif **améliore la santé cardiovasculaire, réduit le stress et permet une saine gestion du poids.**
- Plusieurs études ont démontré que la participation régulière à des activités physiques a une influence positive sur la mémoire et la réussite scolaire.¹
- Le transport actif a un impact environnemental en **améliorant la qualité de l'air.**
- Le transport actif **diminue la circulation automobile près des écoles et améliore la sécurité auprès des établissements scolaires.**
- **Seulement 25 à 35% des enfants et des jeunes canadiens** utilisent le transport actif dans leurs déplacements pour aller à l'école.
- **En effectuant 15 à 20 minutes de marche par jour, grâce aux déplacements actifs,** les enfants peuvent atteindre **près du tiers** des recommandations en activité physique.

Pour l'environnement :

- La réappropriation des rues de son quartier
- La réduction de la circulation automobile
- La réduction des émissions à effets de serre

Sur le plan économique :

- L'économie d'essence et de stationnement

Votre rôle est important. Vous êtes un modèle!

Les craintes des parents concernant la sécurité de leurs enfants, le manque de temps, et l'aménagement de milieux de vie peu propices à la marche ou au vélo, font partie des obstacles aux déplacements actifs des enfants. ¹ Malgré ces obstacles qui freinent les parents, les avantages liés à la pratique du transport actif sont nombreux. En intégrant un mode de vie actif au quotidien, les citoyens rendent les rues sécuritaires pour tous et adoptent des comportements respectueux de l'environnement.

En tant que parent, vous êtes un modèle pour votre enfant! Il y a beaucoup plus de chances que votre enfant adopte ce comportement si vous intégrez le transport actif dans vos déplacements quotidiens! Questionnez-vous avant de prendre l'auto.

Pourriez-vous utiliser un mode de transport actif pour :

- Aller au travail?
- Aller au magasin?
- Aller au restaurant?
- Si ce n'est pas possible, pensez à stationner l'auto plus loin.

¹ <http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/transport-actif/le-transport-actif-vers-l-ecole-une-occasion-en-or-de-faire-bouger-les-jeunes.html#>

Pour favoriser le transport actif de façon sécuritaire : passez à l'action...



- Informez-vous de l'existence d'un pédibus auprès de l'école de votre enfant.
(<http://www.cancer.ca/fr-ca/prevention-and-screening/live-well/healthy-habits-for-families/trottibus-walking-school-bus-qc/?region=qc>)
- Si l'école n'offre pas de pédibus, regroupez les jeunes du quartier et partagez la responsabilité avec d'autres parents.
- Encouragez l'utilisation du transport actif chez votre enfant :
 - **Pour aller à l'école**
 - **Pour aller au parc ou au terrain de jeux**
 - **Pour aller chez des amis ou des membres de la famille**
- Déterminez avec votre enfant le chemin le plus sécuritaire pour se rendre à l'école et accompagnez-le.
- Profitez-en pour apprendre à votre enfant les bons comportements de sécurité routière lors de ses déplacements actifs.
- S'il n'est pas possible d'effectuer tout le trajet en transport actif pour des raisons de sécurité ou de distance, envisagez de stationner la voiture à une distance de marche acceptable (15 minutes) et sécuritaire.
- Utiliser le transport en commun est une bonne façon d'intégrer le transport actif pour votre enfant et pour vous! En effet, il faut souvent marcher pour se rendre à l'arrêt d'autobus ou lors des transferts d'autobus et de métro.



Le *Trottibus*, une belle initiative de la Société canadienne du Cancer!

Le *Trottibus* est un réseau d'autobus pédestres (pédibus) qui permet à des élèves du primaire de marcher de la maison à l'école, de façon sécuritaire et amusante. Selon des horaires planifiés et des trajets prédéterminés, les enfants, accompagnés par des parents ou des bénévoles, prennent le *Trottibus* à des arrêts identifiés, proches de leur domicile. Ainsi, ils se rendront, en marchant avec leurs camarades, jusqu'à destination!

Boites à outils-Transport actif

ParticipAction Conseils pour les parents pour favoriser le Transport actif	<p>Affichette http://www.participaction.com/fr/wp-content/uploads/2013/05/AHKC-2013-ParticipACTION-Tips-Sheet_French.pdf</p> 
Guide de sécurité à pied et à vélo-SAAQ	<p>Dépliant SAAQ http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/apprends_prudent.pdf http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/guide_velo.pdf</p>
Trottibus de la Société canadienne du Cancer-Info- Parents	<p>Vidéo du Trottibus http://www.cancer.ca/fr-ca/prevention-and-screening/live-well/healthy-habits-for-families/trottibus-walking-school-bus-qc/parents-qc/?region=qc</p>
Vélo Québec-ABC du Transport actif	 <p>Vélo Québec http://www.velo.qc.ca/transport-actif/ABC-du-transport-actif/</p>
Participaction – Campagne L’Auto? Pas besoin ce n’est pas bien loin!	<p>http://www.participaction.com/fr/get-moving/park-the-car/</p>