

Mois international J'marche pour aller à l'école OCTOBRE 2024



En octobre, nous vous invitons à privilégier le plus possible les déplacements actifs pour aller à l'école, à l'occasion du Mois international J'marche pour aller à l'école (J'marche)!

Se rendre à l'école à pied, à vélo ou en trottinette, par exemple, s'accompagne de bienfaits pour la santé mentale et physique ainsi que pour l'estime de soi.

1. Jetez un œil à ces idées d'activités

- ❗ Suivez vos déplacements actifs et remportez des trésors grâce à l'application Hop!, une application gratuite et adaptée aux enfants, et participez au défi Hop! du Mois international J'marche.
- ❗ Organisez une marche de groupe avec d'autres élèves et familles de votre quartier.
- ❗ Faites une activité pour célébrer l'automne et la rentrée scolaire, comme une chasse au trésor ou un décompte du nombre de feuilles de différentes couleurs aperçues sur le chemin vers l'école.
- ❗ Utilisez les mots-clics #ChoisirLaMarche, #AllonsDehors, #MarcherEnOctobre, #J'Roule et #J'Marche sur les médias sociaux pour raconter votre expérience.



2. Renseignez-vous sur les bienfaits des déplacements actifs

- ❗ Regardez ou partagez notre vidéo éducative et ludique, qui présente les cinq grands bienfaits des déplacements actifs, en français ou en anglais!
- ❗ Jetez un œil à nos affiches éducatives, proposées dans plusieurs langues : anglais, français, arabe, mandarin, espagnol, cantonais, persan, vietnamien, somali et russe.
- ❗ Consultez notre site Web pour découvrir toutes les ressources qui s'offrent à vous.



3. Encouragez votre école à organiser une activité à l'occasion de la Journée internationale J'marche

- ❗ Demandez à la direction ou au personnel enseignant de l'école d'intégrer des activités sur les déplacements actifs à l'enseignement (ex. : inviter les élèves à parler du trajet qu'ils empruntent pour aller à l'école à pied, à vélo, etc. à l'automne).
- ❗ Demandez à la direction de l'école d'organiser une marche pendant les heures de classe en s'inspirant de ces excellentes ressources.

