



MODE D'EMPLOI



Vélo Québec
ASSOCIATION

AUTOMNE 2008



Vélo Québec

Le programme *Mon école à pied, à vélo!* est une initiative de Vélo Québec.
Le présent guide intitulé *Mon école à pied, à vélo! : MODE D'EMPLOI* est destiné aux communautés scolaires qui souhaitent promouvoir les déplacements actifs des enfants du primaire tout en sécurisant leur environnement direct.

La reproduction de ce document est permise à condition d'en citer la source.

Photos : Didier Bertrand, Gilbert Duclos et Vélo Québec.

Table des matières

Avant-propos	6
Remerciements	7
Suivez le guide!	8
1. Sensibiliser la communauté	9
1.1 Obtenir des appuis	9
1.1.1 Les parents	9
1.1.2 Les enfants	9
1.1.3 Les enseignants	9
1.1.4 Les autres intervenants scolaires	9
1.1.5 Le service de police	9
1.1.6 Les services municipaux	10
1.1.7 Les services de santé locaux	10
1.1.8 La communauté locale de <i>Québec en Forme</i>	10
1.2 Former un comité	10
2. Avoir une bonne vue d'ensemble	11
2.1 Enquêter auprès des parents	11
2.2 Enquêter auprès des élèves	11
2.3 Mener d'autres entrevues	11
2.4 Faire une marche de repérage	12
2.5 Recueillir des statistiques	12
2.6 Élaborer des cartes du territoire	12
3. Identifier des mesures correctives	13
3.1 Suggérer des aménagements	13
3.1.1 Les corridors scolaires	13
3.1.2 Les stationnements pour vélos	13
3.2 Favoriser l'adoption de comportements sécuritaires	14
3.2.1 L'éducation à la sécurité routière	14
3.2.2 La circulation à vélo	14
3.2.3 Les pédibus et les vélobus	15
4. Rédiger un plan de déplacement	16
5. Communiquer et mobiliser	20
5.1 Communiquer	20
5.1.1 Le bulletin des partenaires	20
5.1.2 Le journal de l'école	20
5.1.3 Le site Internet	20
5.1.4 L'invitation de personnalités	20
5.1.5 Les médias	21
5.1.6 La trousse pour les parents	21
5.2 Mobiliser	21
5.2.1 L'organisation d'une activité rassembleuse	21
5.2.2 Le recrutement des bénévoles	23



6. Maintenir l'intérêt	24
6.1 Animer des activités pédagogiques	24
6.1.1 Les explorateurs urbains	24
6.1.2 Une chasse aux trésors	24
6.1.3 Les défis de Podz	24
6.1.4 Verdir un arbre	25
6.1.5 Sakado	25
6.1.6 Un concours de dessin	25
6.1.7 Des objectifs verts	25
6.1.8 Des traces dans le voisinage	25
6.1.9 Un atelier de mécanique vélo	26
6.2 Élaborer un calendrier	26
Partagez vos succès... et célébrez!	27
Annexes	
I. Exemples inspirants	28
École Marcel-Vaillancourt	28
École Saint-André-Apôtre	28
École Saint-Marc	28
II. Ressources financières	29
III. Matériel promotionnel	30
Magazine <i>L'aller-retour</i>	30
Document de présentation du programme <i>Mon école à pied, à vélo!</i>	30
Modules thématiques destinés aux enseignants	30
IV. Liens utiles	31
Références	32



La boîte à outils

1. Enquête auprès des parents	
1.1 Questionnaire pré-implantation	35
1.2 Questionnaire post-implantation	37
2. Questionnaire destiné aux enfants	39
3. Marche de repérage	40
4. Cartes	
4.1 Carte de répartition géographique	43
4.2 Carte de l'état de la situation	44
4.3 Carte des obstacles	45
5. Stationnements pour vélos	46
6. Sécurité vers l'école	
6.1 Sécurité routière	48
6.2 Sécurité des piétons	50
6.3 Parents-secours à l'usage des parents	51
6.4 Parents-secours à l'usage des enfants	52
7. Atelier de cyclisme urbain	
7.1 Guide de l'animateur	53
7.2 Exercices	57
8. Tout le monde à bord	
8.1 À bord d'un pédibus	61
8.2 Qu'est-ce qu'un pédibus?	63
8.3 Charte de pédibus	64
8.4 Inscription de l'accompagnateur	65
8.5 Inscription de l'enfant	66
9. Médias	
9.1 Conseils pratiques	67
9.2 Communiqué de presse	71
9.3 Entrevue	73
9.4 Porte-parole	75
10. Dépliant - <i>Mon école à pied, à vélo!</i>	76
11. Exemple - Guide destiné aux parents	78
12. Marche du moteur au ralenti	83
13. Marchons vers l'école	
13.1 À l'école sans la bagnole	84
13.2 Exemple – lettre aux parents	85
13.3 Exemple – lettre aux voisins	86
14. Campagne de sensibilisation	87
15. Les explorateurs urbains	
15.1 Guide de l'animateur	94
15.2 Exercices pour le 1 ^{er} cycle	133
15.3 Exercices pour le 2 ^e cycle	135
15.4 Exercices pour le 3 ^e cycle	137
16. Les défis de Podz	139
17. Verdir un arbre	140
18. Sakado	141
19. Diagnostic mécanique	148
20. Calendrier d'activités	149
21. Plans de déplacement	
21.1 École Préville	150
21.2 Stanford Infants School	182

Avant-propos

L'importance que le milieu scolaire accorde à la pratique d'activités physiques est indéniable. L'école, qui a pour mission le développement physique, intellectuel et social des enfants, est donc bien placée pour encourager les élèves, leurs parents ainsi que son propre personnel à adopter des pratiques favorisant une meilleure hygiène de vie.

Avec le programme *Mon école à pied, à vélo!*, Vélo Québec vise à promouvoir les déplacements actifs des enfants du primaire entre l'école et la maison. Car les bienfaits de l'exercice ne sont plus à prouver, vous le savez. Et lorsqu'on trouve, dans une communauté, un environnement propice à la pratique de l'activité physique, tout le monde est gagnant. Bouger est en effet important pour développer, dès l'enfance, une bonne condition physique ainsi que les habiletés motrices propres à la croissance d'un sentiment d'autonomie.

Malheureusement, l'accroissement de la motorisation des ménages au cours des dernières décennies n'a pas eu pour effet que de rapprocher les peuples. La motorisation constitue maintenant un facteur déterminant dans l'augmentation de la sédentarité et des risques pour la santé qui y sont associés. En 2002, par exemple, 70 % des jeunes Québécois n'atteignaient malheureusement pas les seuils de pratique d'activité physique recommandés par les spécialistes de la santé. Moins actifs qu'avant, nos jeunes écoliers développent donc plus laborieusement leurs capacités intellectuelles et sociales.

En plus de contribuer à la sédentarité, les déplacements motorisés augmentent la présence de voitures dans les zones scolaires. Mauvaise visibilité, stationnement en double, voire en triple, et non-respect des zones de restriction constituent la règle aux abords des écoles. Comme environ 30 % des enfants se font conduire à



l'école en voiture par leur parent, la congestion automobile est devenue un problème qui accentue le danger d'accident pour l'ensemble des écoliers. Cette situation crée donc chez les parents une perception erronée du danger relié aux déplacements actifs des écoliers.

Pourtant, toutes les raisons sont bonnes pour inciter les enfants à s'activer et à redécouvrir le plaisir d'aller à l'école à pied et à vélo : réduction de la pollution, meilleure attention en classe, développement de l'autonomie des jeunes et, évidemment, augmentation du temps consacré à l'activité physique.

Le programme *Mon école à pied, à vélo!* propose de renverser la vapeur, tout simplement. En l'utilisant, non seulement les écoles ou les organismes reçoivent-ils les conseils d'une équipe d'experts reconnus, mais ils contribuent au bien-être des jeunes de leur communauté. Notre *Mode d'emploi* vous permettra de tirer profit des années d'expériences cumulées ici par Vélo Québec et ailleurs dans le monde par ses partenaires.

Si l'application du programme peut varier d'un endroit à l'autre en vertu des ressources à la disposition de chaque milieu, il vous permettra d'accroître le nombre de déplacements actifs des enfants, aussi modestes ou ambitieux que soient vos objectifs.

Remerciements

Nous souhaitons d'abord remercier les écoles qui participent au programme *Mon école à pied, à vélo!* dont certaines depuis septembre 2005. C'est notamment grâce à l'expertise que nous y avons développée et à l'expérience que nous avons acquise auprès d'elles que nous sommes en mesure aujourd'hui de vous offrir ce guide. Il vous permettra de faire plus facilement profiter des plaisirs de la marche ou du vélo aux enfants de votre école.

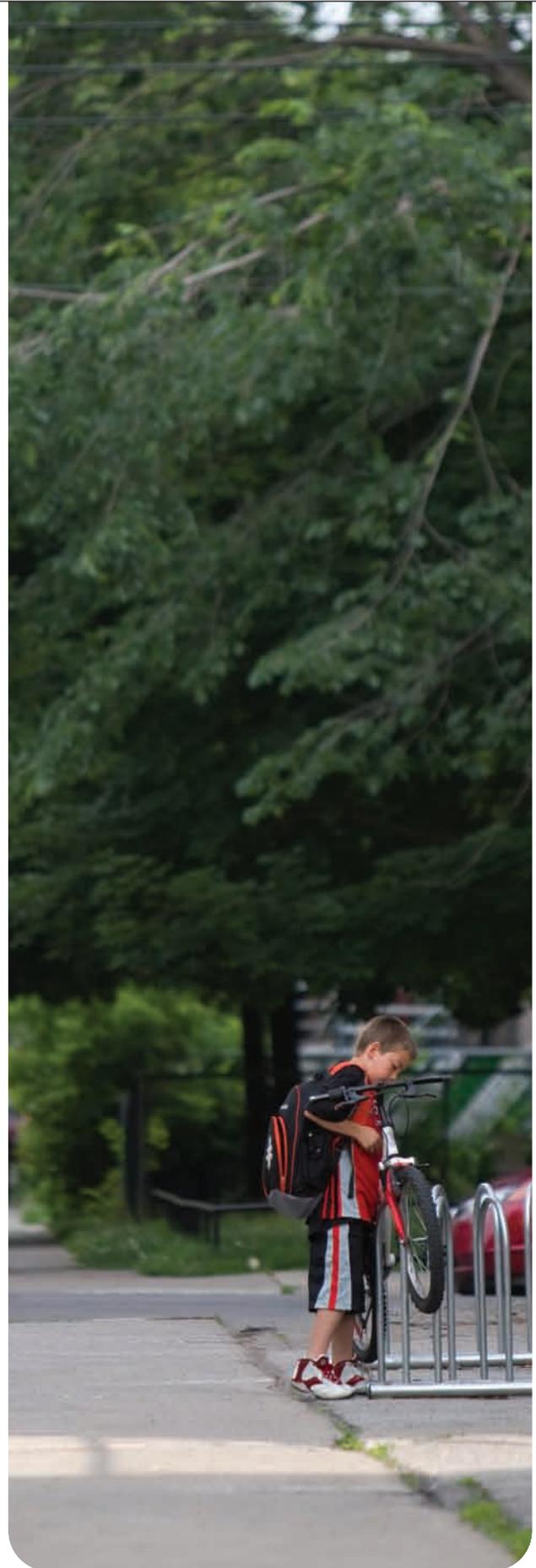
Nous tenons également à remercier nos bailleurs de fonds qui ont saisi l'importance de mettre en place les conditions optimales pour permettre aux enfants d'être plus actifs dans leur quartier, un des éléments clés pour acquérir de saines habitudes de vie :

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

Merci aussi à tous les partenaires qui ont contribué et qui contribuent toujours, par leur travail de mobilisation, par leurs efforts d'éducation ou par l'amélioration des infrastructures du voisinage des écoles, à faire des déplacements actifs entre la maison et l'école une activité agréable et sécuritaire pour tous.

Mon école à pied, à vélo! est une initiative de Vélo Québec. Ce programme est déployé en collaboration avec :

- Loisir sport Outaouais
- Conseil régional de l'environnement de l'Estrie
- Accès transports viables (Québec)



Suivez le guide!

Le programme *Mon école à pied, à vélo!* s'appuie sur le savoir-faire de pionniers du transport actif et sécuritaire. Il vise à promouvoir les déplacements actifs des enfants du primaire entre l'école et la maison ainsi qu'à sécuriser l'environnement direct des écoliers.

L'équipe de *Mon école à pied, à vélo!* livre ici conseils et outils aux communautés scolaires qui s'engagent dans la promotion des déplacements actifs auprès des familles qui fréquentent leurs écoles. En raison du passage éventuel des écoliers au secondaire et de l'arrivée annuelle de nouveaux contingents de parents et d'élèves, Vélo Québec propose une approche communautaire pour assurer la continuité du programme dans les écoles participantes. L'expérience du programme *Safe Routes to School*, au Royaume-Uni, a clairement démontré qu'un encadrement soutenu permet de renverser la tendance à l'inactivité chez les jeunes. Ainsi, l'école confirmera sa place d'acteur de premier plan dans la mobilisation des énergies sur son territoire et rendra celui-ci plus favorable aux transports alternatifs.

La mise sur pied du programme variera selon les problèmes qui limitent, dans le quartier, les déplacements actifs des élèves, et aussi selon les priorités locales. Par contre, les étapes pour créer et mettre en place le programme sont les mêmes partout :

1. Sensibiliser la communauté
2. Avoir une bonne vue d'ensemble
3. Identifier des mesures correctives
4. Rédiger un plan de déplacement
5. Communiquer et mobiliser
6. Maintenir l'intérêt



Pour le reste, vous n'avez qu'à adapter *Mon école à pied, à vélo!* à vos réalités locales. Vous pouvez par exemple choisir parmi les nombreuses activités proposées. Ou faire une sélection selon vos ressources (voir annexe II) et, surtout, selon ce qui enthousiasme les familles de votre école.

Çà et là dans le guide, vous apercevrez l'icône d'une souris d'ordinateur (☺). Elle indique qu'un document est disponible dans la boîte à outils. Il peut s'agir d'un document de référence, d'un outil pédagogique ou d'un exemple inspirant. Les outils sont présentés dans ce guide et sont disponibles sur le CD-ROM remis avec le présent document. Vous pouvez également les trouver sur notre site Internet. Rendez-vous au www.velo.qc.ca/monecole et, encore là, suivez les instructions.

Il est prouvé scientifiquement que plus les gens marchent et utilisent leur vélo, plus la pratique de la marche et du cyclisme devient sécuritaire.

Saviez-vous que...



1. Sensibiliser la communauté

1.1 Obtenir des appuis

Pour réussir, il est préférable d'obtenir l'appui de quelques personnes clés. Il vous faut donc sensibiliser quelques parents, des enseignants ainsi que les autorités de l'école aux avantages du programme pour l'école. Des appuis dans le quartier vous permettront aussi de démarrer plus rapidement.

1.1.1 Les parents

Les parents sont au cœur de la question des transports actifs et sécuritaires entre la maison et l'école. D'abord, ils exercent l'autorité parentale. Ensuite, leurs pratiques de transport vers le travail influencent le mode de déplacement de leurs enfants. Peu importe les habitudes qu'ils adoptent, les parents constituent les alliés incontournables à l'essor du programme. Ne les oubliez pas.

1.1.2 Les enfants

Les enfants sont les premiers visés par le programme et aussi les premiers concernés. Leur adhésion aux objectifs de *Mon école à pied, à vélo!* est donc primordiale. Et, on ne répétera jamais assez à quel point ils ont de l'influence sur leurs parents.

1.1.3 Les enseignants

Les enseignants passent souvent plus de temps avec leurs élèves que les parents avec leurs enfants. Ils jouent donc un rôle de premier plan dans la promotion de l'activité physique et, encore plus, dans celle des déplacements actifs. Les enseignants sont d'ailleurs toujours les premiers à constater qu'un enfant qui se déplace en voiture est moins alerte qu'un autre qui vient à l'école à pied. Impliquez-les dans la démarche.

1.1.4 Les autres intervenants scolaires

La direction de l'école constate soir et matin que les parents automobilistes aux abords de l'école nuisent à la sécurité des enfants à la rentrée ou à la sortie des classes. Il n'est donc pas surprenant qu'elle signifie son appui à *Mon école à pied, à vélo!*, souvent de concert avec le conseil d'établissement de l'école, facilitant ainsi le travail de l'équipe-école et encourageant l'établissement du programme. Bien plus, ces autorités lèvent souvent des difficultés qui encombrant le chemin sur la voie de la collaboration essentielle de la commission scolaire (modification au transport scolaire, installation de supports à vélos, etc.).

Le service de garde, quant à lui, est témoin des allées et venues de parents pressés, généralement motorisés, soir et matin. C'est donc un endroit propice pour organiser, avec les élèves et leurs éducateurs, des activités de sensibilisation auprès des parents.

1.1.5 Le service de police

Les policiers sont aux premières loges pour voir les obstacles aux transports actifs ainsi que les infractions commises aux abords des écoles. Les agents socio-communautaires et les agents de la circulation de la police locale peuvent donc contribuer au succès de *Mon école à pied, à vélo!* en participant à l'éducation des usagers de la route aux abords de l'école et en appliquant des mesures coercitives lorsqu'elles sont nécessaires.



Saviez-vous que...

En 1999, la sédentarité engendrait des coûts de 2,1 milliards de dollars, soit 2,5% de l'ensemble des coûts de santé, non loin derrière le tabagisme, dont la part était évaluée à 3,8%.



1.1.6 Les services municipaux

La municipalité est responsable de la signalisation, du marquage au sol et des barrières physiques qui contribuent à l'apaisement du trafic aux abords des écoles. D'une ville à l'autre, les services qui peuvent soutenir votre démarche portent des noms différents : à vous de vous y retrouver ! Mais sachez qu'ils constituent des alliés importants.

1.1.7 Les services de santé locaux

L'infirmière scolaire constate l'augmentation du nombre d'enfants qui souffrent d'embonpoint. Vous participez peut-être à une approche *École en santé*? Vous avez de toute façon fort probablement des contacts avec votre CLSC. Les professionnels qui y œuvrent vous aideront à mettre en lumière les bienfaits d'une activité physique modérée comme la marche ou le vélo dans les déplacements quotidiens.

1.1.8 La communauté locale de Québec en Forme

Si votre école fait partie d'une communauté locale active de *Québec en Forme*, contactez le comité d'action local (CAL) afin de voir comment votre initiative pour un transport scolaire actif peut recevoir son appui. Le CAL est composé des forces vives et des instances publiques du quartier. La démarche de *Québec en Forme* vise à rassembler ces forces et à procéder aux changements qui améliorent la réussite scolaire des enfants. L'accroissement de l'activité physique est au cœur de l'action de *Québec en Forme*.



1.2 Former un comité

Puisque vous travaillez déjà à sensibiliser des gens, profitez-en pour former un comité *Mon école à pied, à vélo* ! Vous pourrez ainsi partager des responsabilités. Vous découvrirez aussi toutes les compétences qui se cachent dans votre communauté. Et, mine de rien, vous composerez une relève qui s'avérera très utile le jour où des départs à la retraite, des déménagements ou la graduation des enfants dégarniront votre équipe.

Chercher à impliquer des gens aux expériences et horizons divers, ils rendront votre comité encore plus efficace. N'oubliez pas que des élèves peuvent aussi y participer ; tout au moins, invitez le comité d'élève de votre école à prendre en charge l'organisation de certaines activités.



L'air que nous respirons tous contient 30% plus de CO₂ aujourd'hui qu'avant l'ère industrielle. Les experts estiment qu'à l'échelle de la planète, environ 22 milliards de tonnes de CO₂ sont rejetées dans l'atmosphère chaque année.

Saviez-vous que...

2. Avoir une bonne vue d'ensemble

Les parents qui conduisent leurs enfants à l'école en voiture sont généralement bien intentionnés. Cet arrêt fait souvent partie de la route quotidienne vers le boulot ou la maison. Pour à la fois augmenter le nombre de déplacements actifs et réduire les va-et-vient motorisés aux abords de l'établissement, il faut donc connaître les raisons qui les incitent à choisir la voiture. Et faire la part entre leurs perceptions des dangers dans le milieu et la situation réelle.

Vous trouverez ci-dessous des outils pour dresser un portrait des habitudes de déplacements des élèves de votre école ainsi que de l'environnement dans lequel ils s'effectuent. Ce portrait est précieux, car il vous aidera à identifier les interventions qui colleront le plus à la réalité de votre milieu.

2.1 Enquêter auprès des parents

Au début, il suffit d'envoyer un questionnaire aux parents des élèves. Les résultats vous donneront une bonne idée des habitudes de transport des familles et de leurs motivations. Ils vous permettront par la suite de choisir des moyens adaptés pour sensibiliser efficacement le milieu. Au cours des années suivantes, vous pourrez approfondir votre connaissance en évaluant aussi l'appréciation, par les parents, des actions et des outils de votre démarche. Afin d'obtenir les données les plus pertinentes, nous vous suggérons de réaliser ces enquêtes aux mêmes périodes de l'année. Des questionnaires vous sont suggérés (☺ 1); vous pourrez les adapter selon vos besoins.

2.2 Enquêter auprès des élèves

Pour compléter les données recueillies auprès des parents et ainsi obtenir une meilleure vue d'ensemble des habitudes de déplacement des familles fréquentant l'école, vous pouvez aussi interroger les élèves directement dans les classes. Le questionnaire qui vous est proposé (☺ 2) peut être utilisé chaque année, à la même période, afin de mesurer l'évolution dans les modes de transport de vos élèves suite à vos activités et interventions.

2.3 Mener d'autres entrevues

Des entrevues avec des personnes clés, qui ne siègent pas à votre comité, vous feront approfondir des questions importantes. Par exemple, des travaux de réfection de rues sont-ils prévus prochainement sur le territoire de l'école? La municipalité a-t-elle un plan de mise à niveau des normes de sécurité aux abords de l'école? Quels types de plaintes ont été formulées par des parents à la direction de l'école, à la commission scolaire, au service de police, etc.?



Les petits trajets en voiture comme l'aller-retour à l'école, au dépanneur ou au club vidéo sont très polluants. Le premier kilomètre est quatre fois plus polluant que les suivants parce que le mécanisme antipollution est moins efficace quand le moteur est froid.



2.4 Faire une marche de repérage

Bien des choses ont évolué depuis 25 ans. Par exemple, plus d'enfants fréquentent les services de garde, et le nombre de voitures sur les routes a considérablement augmenté. La médiatisation de mauvaises nouvelles à répétition nous prive parfois du recul nécessaire pour évaluer correctement les dangers dans le quartier. Une balade vous fournira le prétexte à l'opération de repérage (☞ 3) nécessaire pour mettre en perspective la réalité du terrain et les perceptions des parents.

Invitez des parents et des élus municipaux, des agents de police, des représentants de la commissaire scolaire et d'organismes préoccupés par l'aménagement du territoire à se joindre à vous pour cette marche de repérage. Quelques enfants devraient également vous accompagner puisqu'ils ont une vision particulière de cet environnement (à 1,20 m de hauteur!).



2.5 Recueillir des statistiques

Pour compléter les informations recueillies, vous pouvez demander à votre service de police les renseignements concernant le débit des voitures sur les rues bordant l'école aux heures d'entrée et de sortie des classes, par exemple. La Direction de santé publique de votre région possède peut-être des statistiques à propos des accidents impliquant piétons ou cyclistes aux intersections du territoire scolaire. Renseignez-vous et tenez vos chiffres à jour : ce seront des arguments utiles pour convaincre.

2.6 Élaborer des cartes du territoire

On dit qu'une image vaut mille mots. Une carte du territoire indiquant les résidences de vos élèves (☞ 4.1) vous permettra de visualiser en un seul coup d'oeil la répartition géographique des familles. En format géant et placardée dans le hall d'entrée de l'école, cette carte ne risque pas de passer inaperçue. Plastifiée, elle devient aussi un outil de planification, à l'aide de marqueurs, des routes de vos groupes de marcheurs et de cyclistes accompagnés (pédibus et vélobus). Votre commission scolaire possède probablement les données et les outils informatiques requis pour permettre la réalisation d'une telle carte.

Sur une deuxième carte, vous pouvez également faire le relevé de la situation aux abords de l'école (☞ 4.2) : signalisations, traverses de piétons et brigadiers scolaires, zones de stationnement et débarcadères, etc. Vous pourrez ainsi y localiser les obstacles au transport actif que vous avez relevés lors de vos marches de repérage (☞ 4.3). Des fonds de carte sont facilement accessibles avec des outils comme Google Maps. Il y a sûrement chez les parents de vos élèves un as de l'informatique ou un infographiste qui peut vous aider à créer des cartes dynamiques qui piqueront la curiosité des parents.



- Dans les communautés où plus de 95% des gens se rendent en voiture au travail, 54% de la population affiche un excès de poids.

- Marcher quotidiennement 20 minutes de plus qu'à l'habitude permet de perdre 7 livres de gras par année.

3. Identifier des mesures correctives

À la lumière des informations obtenues et de vos observations, vous avez maintenant une bonne vue d'ensemble et vous pouvez déterminer des mesures pour corriger les obstacles qui nuisent au transport actif. Il peut s'agir bien évidemment d'obstacles physiques telle une intersection dangereuse mais également d'obstacles plus sournois comme les habitudes de déplacements des parents.

3.1 Suggérer des aménagements

Plusieurs des mesures qui amélioreraient la situation concernent sans doute l'aménagement ou le réaménagement d'infrastructures municipales comme la signalisation, le marquage au sol et d'autres mesures d'apaisement de la circulation – dos d'âne allongés, saillies de trottoir, aménagement de voies cyclables, etc. Ces interventions sont effectuées par des spécialistes, ingénieurs et techniciens, et vous ne pouvez vous passer de leur expertise. Par contre, votre comité *Mon école à pied, à vélo!* peut assurer un suivi auprès des autorités responsables de ce type d'aménagements et participer à la mise en œuvre de certains d'entre eux sur le site et aux abords de l'école. Voici un aperçu d'éléments auxquels vous pouvez contribuer.

3.1.1 Les corridors scolaires

Les corridors scolaires sont des rues situées dans le secteur de l'école qui sont jugées sécuritaires et qui sont empruntées par un grand nombre d'élèves. Chaque année, le service de police propose un plan de ces corridors scolaires qui mènent à votre école.

Ce plan est généralement validé avec le conseil d'établissement, puis la direction le distribue aux familles en début d'année. Si ce n'est pas le cas, vérifiez à quelle étape le mécanisme s'enraye. Assurez-vous que l'information se rend bel et bien aux parents.

De telles rues devraient être choisies en priorité pour les déplacements actifs des élèves. Si vous jugez que les corridors scolaires de votre école sont mal adaptés aux trajets naturels des enfants, vous pouvez présenter une demande à votre service de police et à votre municipalité afin qu'ils soient l'objet d'une révision.

La Direction de la sécurité en transport du ministère des Transports du Québec a rédigé un guide concernant l'établissement de trajets scolaires propices aux déplacements actifs et sécuritaires. La publication de ce guide intitulé *Redécouvrir le chemin de l'école* s'adresse principalement aux municipalités et facilitera votre démarche. Informez-vous auprès de votre municipalité.

3.1.2 Les stationnements pour vélos

Pour encourager les déplacements à vélo des enfants, des parents et du personnel qui fréquentent votre école, un stationnement pour vélos est essentiel. Il doit non seulement permettre de bien soutenir les vélos mais aussi de les cadenasser convenablement. *Mode d'emploi – Stationnements pour vélos*, publié par Vélo Québec (☎ 5) vous permettra de faire les bons choix : nombre de places requises, choix de l'emplacement et modèles à privilégier.

Votre commission scolaire ou votre municipalité peut vous fournir l'équipement nécessaire ou, tout au moins, installer les stationnements pour vélos que vous vous serez procurés. Par ailleurs, si le réaménagement de votre cour d'école est envisagé, n'oubliez pas d'y prévoir un tel équipement.



Les automobilistes roulent plus rapidement sur une rue à sens unique ou sur une voie plus large. Et plus un automobiliste roule rapidement, plus son champ de vision est réduit.

3.2 Favoriser l'adoption de comportements sécuritaires

La première préoccupation des parents est la sécurité de leurs enfants. Des aménagements adéquats favorisent les déplacements actifs, mais encore faut-il promouvoir un comportement respectueux des usagers de la route, fussent-ils piétons, cyclistes ou automobilistes. Un travail concerté avec la municipalité accélérera le déploiement des mesures qui renforcent la sécurité des trajets scolaires.

3.2.1 L'éducation à la sécurité routière

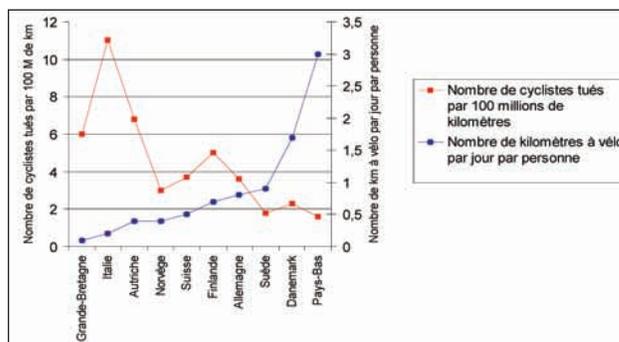
La présentation d'ateliers éducatifs portant sur la sécurité routière donnera aux enfants les notions de base essentielles mais, comme nous le savons tous, rien ne vaut la pratique ! Les enfants apprennent beaucoup par l'exemple, et les parents ont donc une grande responsabilité en ce sens. Comme les enseignants et les éducateurs du service de garde se déplacent également avec les élèves dans le quartier ou lors de sorties pédagogiques, ils peuvent aussi jouer un rôle positif.

Les agents de police ont également le mandat de faire de l'éducation : il suffit souvent de faire une demande pour qu'ils fassent la tournée de vos classes. Ces opérations de sensibilisation viendront compléter les activités d'éducation. Des méthodes coercitives, appliquées par les policiers, pourront ensuite suivre afin de garantir un environnement sécuritaire.

Faisons du respect du *Code de la sécurité routière* et de l'adoption de comportements respectueux une priorité pour tous. Notre boîte à outils vous propose des documents pour les enfants mais également pour les parents, enseignants et résidents du voisinage (6). Prenez note que les enfants qui se font continuellement conduire en voiture sont moins susceptibles d'apprendre comment traverser une rue de façon sécuritaire. Tenez-en compte dans vos efforts d'éducation.



Rapport entre le nombre de cyclistes et le nombre des accidents les impliquant : plus de cyclistes = moins d'accidents.



HYDÉN C., NILSSON A. et RISSER R. WALCYNG - *How to enhance walking and cycling and to make these modes safer*, Département de la planification et l'ingénierie de la circulation automobile, Institut de technologie de l'Université de Lund, Suède, 1998.

3.2.2 La circulation à vélo

Encourager les familles à se déplacer à vélo est une bonne façon d'impliquer les parents dans un programme de transport actif. Et comme de plus longues distances sont généralement parcourues à vélo, le parent peut poursuivre son chemin à vélo jusqu'à son travail, après avoir accompagné son enfant à l'école, quand cela est possible naturellement.

Afin de motiver les parents à accompagner leurs enfants à vélo à l'école, un atelier de cyclisme urbain (7) peut s'avérer utile. Un enseignant d'éducation physique, un parent bénévole, un encadreur certifié de Vélo Québec ou un agent de police (informez-vous au poste du quartier) peut animer cet atelier dans la cour de l'école, le soir après les classes ou la fin de semaine. Les objectifs principaux sont d'y donner des trucs pour que les jeunes deviennent des cyclistes prudents et que les parents soient à l'aise lors de leurs déplacements quotidiens à vélo avec leurs enfants.

Le comportement sur la route, l'ajustement du vélo et du casque, le fonctionnement du vélo, le *Code de la sécurité routière*, la signalisation et les obstacles de la route sont autant de sujets qui peuvent être abordés. Des exercices pratiques dans la cour d'école suivent l'enseignement théorique. Idéalement, une sortie sur route sera organisée pour compléter l'atelier et rassurer les sceptiques.

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

Albert Einstein

3.2.3 Les pédibus et les vélobus

Un pédibus est un système d'accompagnement des écoliers, sur le trajet entre l'école et la maison, pour les jeunes qui ne sont pas encore suffisamment autonomes pour marcher seuls. Des parents bénévoles guident à tour de rôle le pédibus, petit groupe d'élèves. Les enfants attendent le pédibus au point de rassemblement convenu, afin de s'y joindre pour marcher jusqu'à l'école. Ce sont les parents utilisateurs qui déterminent l'horaire, l'emplacement des arrêts, ainsi que le trajet des lignes de pédibus.

Il n'est pas nécessaire de compter un grand nombre d'enfants pour faire fonctionner un pédibus. L'objectif est d'assurer le maximum de sécurité aux enfants sur le chemin de l'école et de les responsabiliser en tant qu'usagers de la route. Cette initiative simplifie la vie des parents et favorise la convivialité et la sécurité dans le quartier. Vous trouverez dans notre boîte à outils des documents qui vous seront utiles pour créer des lignes de pédibus à l'école (🗂️ 8).

Le concept connu sous le nom de vélobus s'applique quant à lui aux groupes d'enfants à vélo. Vous pouvez demander l'aide de parents ou d'enseignants qui sont des cyclistes pour le mettre en place.



Saviez-vous que...

Il suffit que neuf familles utilisent régulièrement un pédibus pendant une année scolaire pour prévenir l'émission de 1000 kilogrammes de dioxyde de carbone.



4. Rédiger un plan de déplacement

Maintenant que l'analyse est complétée et que les solutions envisagées sont clairement définies, il ne vous reste plus qu'à coucher le tout sur papier dans ce qu'on appelle un plan de déplacement. Ce document vous permettra de présenter votre projet de manière claire et concise aux différents intervenants qui auront à collaborer.

Le plan de déplacement

Le plan de déplacement est un outil essentiel pour créer l'environnement sécuritaire dont devraient bénéficier les enfants qui se déplacent à pied ou à vélo entre l'école et la maison. Il dresse le tableau de la mobilité autour de l'école de même que les conditions de cette mobilité. Il permet de proposer et de développer des mesures sécurisant les trajets à pied et à vélo tout en réduisant le trafic automobile aux abords de l'école.

Souvent, la rédaction de tels plans est l'affaire de professionnels ou de spécialistes, mais vous obtiendrez d'excellents résultats en regardant autour de vous. Si vous ne comptez pas de tels professionnels parmi les parents de vos élèves ou les bénévoles de votre comité, un petit budget pourra faire l'affaire et vous permettra d'embaucher la ressource adéquate. Dans notre boîte à outils, vous trouverez deux exemples d'un plan de déplacement (21), du plus détaillé au plus concis. Selon la complexité des obstacles auxquels les enfants de votre école doivent faire face et à la mesure de vos moyens, rédigez un plan de déplacement qui reflétera vos couleurs locales.



Nous vous proposons ici un canevas de rédaction, présenté sous forme de tableau, qui facilitera grandement votre travail. Votre document terminé, sa diffusion devient tout aussi importante que son contenu. Un bon rapport qui reste sur une tablette ne fera pas changer grand-chose. Assurez-vous que votre plan de déplacement sera intégré aux processus municipaux. Choisissez vos actions de diffusion (médias, présentation au conseil d'établissement, au conseil municipal, rencontres de travail, etc.) en fonction du temps de chacun, des partenaires disponibles, des compétences et des problèmes identifiés.

En toutes circonstances, convenez que l'argent ne pousse pas dans les arbres. Vous pouvez cependant vous prononcer sur les priorités que votre municipalité adopte. Avec les membres du comité *Mon école à pied, à vélo!*, définissez les actions à prioriser pour sécuriser les déplacements.

Plus de 60 millions de nouvelles voitures sont produites chaque année, et ce nombre est en croissance constante. En 2007, le parc automobile mondial se situait autour d'un milliard d'unités.

De 1998 à 2003, le parc automobile québécois a augmenté de plus de 13 %, ajoutant environ 560 000 véhicules de plus sur les routes, alors que la croissance de la population s'est accrue d'à peine 2 %, soit environ 130 000 personnes.



Plan de déplacement

SECTION	OBJECTIFS	CONTENU	RESSOURCES
INTRODUCTION	Présenter de manière concise le contenu du document et la démarche suivie pour le rédiger.	<p>OBJECTIFS Définir les objectifs que vous souhaitez atteindre par la mise en place d'un plan de déplacement.</p> <p>MÉTHODOLOGIE Énumérer les étapes ayant permis la réalisation du plan de déplacement.</p>	
PORTRAIT GÉNÉRAL	Présenter des données générales sur les modes de déplacement des enfants du primaire.	<p>MODES DE DÉPLACEMENTS UTILISÉS Marche, vélo, patins/planche à roulette, autobus scolaire, transport en commun et voiture.</p> <p>FACTEURS QUI INFLUENCENT LES MODES DE DÉPLACEMENT Environnement, aménagement, sentiment de sécurité, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Données publiées par Vélo Québec, la commission scolaire, la municipalité ou l'arrondissement
PORTRAIT DE L'ÉCOLE ET DE LA ZONE DE DESSERTE*	Présenter les principales caractéristiques de l'école et de son environnement en fonction des déplacements qui s'effectuent aux alentours.	<p>ÉCOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> Type d'école : de quartier ou à vocation particulière. Niveaux offerts (préscolaire, cycles du primaire), nombre d'enfants inscrits et horaires des classes. Service de garde : nombre d'enfants inscrits le matin, le midi et le soir. Nombre de membres du personnel incluant enseignants, personnel de soutien et service de garde. Autres caractéristiques pouvant influencer le transport actif : communauté locale de <i>Québec en Forme</i>, approche <i>École en santé</i>, Écoles vertes Brundtland, actions ou comités pour améliorer la sécurité aux abords de l'école, niveau de revenus de la population du quartier, etc. <p>ABORDS DE L'ÉCOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> Emplacement de l'école, de la cour et description des autres bâtiments du quadrilatère. Entrées et sorties du bâtiment et de la cour, en précisant lesquelles sont les plus utilisées par les élèves fréquentant le service de garde, par ceux ne le fréquentant pas et selon leur mode de transport (marche, vélo, auto, autobus scolaire). Débarcadères pour les autobus, pour les parents en automobile. Zones d'arrêt interdit. Supports à vélo disponibles ou endroits où les vélos sont cadenassés tels que le mobilier urbain (clôtures, poteaux, etc.). <p>ZONE DE DESSERTE</p> <ul style="list-style-type: none"> Quartier (si pertinent), arrondissement, municipalité. Secteur de desserte de l'école et répartition des élèves. Milieu bâti du secteur de desserte (description sommaire) en spécifiant les usages (résidentiel, commercial, mixte, etc.) et le type de rues (locales, collectrices, artères, etc.). Présence de circuits de transport en commun (pour les parents qui poursuivent le trajet vers leur travail, et pour l'impact sur le transport actif). Densité de la population. <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Réaliser une carte de répartition du territoire (☞ 4.1) et y indiquer la zone de desserte et la répartition géographique des élèves.</p> </div> <p>CARACTÉRISTIQUES DES PRINCIPALES RUES EMPRUNTÉES LORS DES DÉPLACEMENTS ACTIFS DES ENFANTS (FAIRE LES DESCRIPTIONS SUIVANTES SEULEMENT SI ELLES ONT UN IMPACT SUR LE TRANSPORT ACTIF)</p> <ul style="list-style-type: none"> Principales rues utilisées par les enfants pour se rendre à l'école. Présence et largeur de trottoirs, de banquette gazonnée entre le trottoir et la chaussée, etc. Nombre, largeur et sens des voies de circulation. Stationnement sur rue. Signalisation : <ul style="list-style-type: none"> feux de circulation ; panneaux d'arrêt, de zone scolaire, de passage pour piétons ; marquage des passages pour piétons, des corridors scolaires et des voies cyclables. Débit de circulation (à l'heure d'entrée des classes ou observation sommaire). Aux fins du rapport, classer le débit de circulation selon les valeurs suivantes : <ul style="list-style-type: none"> faible = inférieur à 1000 véhicules par jour ou 100 véhicules à l'heure de pointe moyen = entre 1000 et 5000 véhicules par jour ou 100 à 500 véhicules à l'heure de pointe fort = plus de 5000 véhicules par jour ou 500 à l'heure de pointe 	<ul style="list-style-type: none"> Direction de l'école Service de garde Observations sur le terrain Direction de l'école Service de garde Observations sur le terrain Services techniques municipaux Sociétés de transport en commun Commission scolaire Direction de santé publique Marche de repérage (☞ 3) Service de police Observations sur le terrain

*La zone de desserte constitue l'ensemble du territoire desservi par l'école.

Plan de déplacement (suite)

SECTION	OBJECTIFS	CONTENU	RESSOURCES
MODES DE DÉPLACEMENT	Décrire les habitudes de déplacement des élèves et de leur famille.	<p>MODES DE DÉPLACEMENT LE PLUS SOUVENT UTILISÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compiler les résultats des enquêtes menées auprès des parents et des enfants. • Indiquer les proportions pour chaque mode de déplacement. • Préciser quels sont les modes de déplacement, autres que l'automobile, qui sont à la disposition des parents (marche, vélo, lignes d'autobus, station de métro et train de banlieue). 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquête auprès des parents • Enquête auprès des élèves • Observations sur le terrain • Sociétés de transport en commun
OBSTACLES	Décrire les obstacles au transport actif aux abords et sur le trajet de l'école.	<p>Préciser les obstacles qui nuisent au transport actif, sachant notamment qu'un environnement propice à la marche et au vélo requiert des aménagements adéquats (trottoirs, voies cyclables, signalisation, etc.) et le respect du <i>Code de la sécurité routière</i> tant par les automobilistes que par les enfants.</p> <p>ABORDS DE L'ÉCOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préciser les obstacles observés : <ul style="list-style-type: none"> - vitesse excessive; - non-respect des règles de stationnement, d'arrêt et de circulation; - emplacements inadéquats des débarcadères pour les autobus scolaires ou les voitures; - absence ou insuffisance de stationnements pour vélos. • Indiquer la proportion de parents qui utilisent la voiture, car les parents qui accompagnent leurs enfants en voiture accroissent la circulation aux abords de l'école et diminuent ainsi le confort et la sécurité des autres enfants et parents. <p>TRAJETS DES PIÉTONS ET DES CYCLISTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indiquer les principaux obstacles dans les zones les plus utilisées (quadrilatère de l'école et corridors scolaires) : <ul style="list-style-type: none"> - absence de trottoir ou trottoirs trop étroits; - absence de voies cyclables ou de rue à faible circulation pour les cyclistes; - absence d'éléments requis pour assurer la sécurité des écoliers qui ont à traverser la rue : passages pour piétons, arrêts, feux de circulation et brigadiers scolaires; - limite de vitesse inadéquate (ex. : 50 km/h en zone scolaire); - non-respect du <i>Code de la sécurité routière</i> par les automobilistes (limites de vitesse, arrêts, feux de circulation, passages pour piétons et règles de stationnement) autant pour la sécurité que pour le confort des enfants qui marchent ou roulent vers l'école ou la maison. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Réaliser une carte des obstacles au transport actif (4.3) incluant l'école et les alentours et y indiquer les obstacles identifiés dans les zones les plus utilisées par les piétons et les cyclistes. Cette carte se présente comme une synthèse des obstacles énumérés dans le plan de déplacement.</i></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Observations sur le terrain • Marche de repérage (4.3) • Explorateurs urbains (4.15) • Direction de l'école • Municipalité ou arrondissement • Service de police
RECOMMANDATIONS	Présenter l'ensemble des recommandations qui visent à augmenter le nombre de déplacements actifs.	<p>Regrouper les recommandations selon les groupes auxquels elles s'adressent et selon qu'elles sont applicables à court terme (dans l'année en cours) ou à moyen terme (au cours des prochaines années).</p> <p>Les recommandations spécifiques doivent découler d'obstacles identifiés à la section précédente et il doit y avoir au moins une recommandation par obstacle.</p> <p>À L'ÉCOLE</p> <p><i>Ces recommandations s'adressent à la direction de l'école, au conseil d'établissement et aux autorités de la commission scolaire.</i></p> <p>PARTICIPATION AU PROGRAMME MON ÉCOLE À PIED, À VÉLO!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre la participation au programme <i>Mon école à pied, à vélo!</i> et continuer à encourager et à mobiliser les enfants, les parents et le milieu scolaire, afin d'augmenter la part du transport actif à l'école. En plus des activités d'animation et de sensibilisation présentées dans le <i>Mode d'emploi</i>, on recommandera de : <ul style="list-style-type: none"> - participer à l'identification des corridors scolaires; - équiper l'école de supports à vélo de qualité et en nombre suffisant pour les élèves, les parents et le personnel; - diffuser l'information sur les possibilités de transport en commun à partir de l'école vers les pôles d'activités économiques. 	

Plan de déplacement (suite)

SECTION	OBJECTIFS	CONTENU
<p>RECOMMANDATIONS (suite)</p>		<p>AMÉNAGEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> Indiquer les recommandations spécifiques à l'école, par exemple concernant les accès à la cour ainsi qu'à l'édifice. <p>SUIVI</p> <ul style="list-style-type: none"> Indiquer le mode de suivi de l'application des recommandations faites aux services d'aménagement et de la circulation de la municipalité, de même qu'au service de police. <p>À LA MUNICIPALITÉ</p> <p><i>Ces recommandations s'adressent aux élus, au personnel de direction et aux professionnels de l'arrondissement ou de la municipalité, tout particulièrement les services responsables de l'aménagement du territoire et de la circulation.</i></p> <p>ABORDS DE L'ÉCOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> Indiquer les recommandations spécifiques aux abords de l'école, notamment celles qui concernent les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> passages pour piétons (qualité de la signalisation et du marquage pendant toute l'année scolaire); arrêt ou feu de circulation; brigadier scolaire; respect du <i>Code de la sécurité routière</i> (limites de vitesse et règles de stationnement). <p>TRAJETS DES PIÉTONS ET DES CYCLISTES</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier les corridors scolaires en concertation avec l'école et le service de police. Déterminer des mesures spécifiques, en indiquant le lieu et le type de mesure à prendre : <ul style="list-style-type: none"> qualité de la signalisation et du marquage pendant toute l'année scolaire; mesures potentielles d'apaisement de la circulation; propositions d'opérations de sensibilisation et de contrôle du respect du <i>Code de la sécurité routière</i>. Voir à la mise en place de voies cyclables. <p>AU SERVICE DE POLICE</p> <p><i>Ces recommandations s'adressent au personnel de direction et aux agents du poste de quartier.</i></p> <p>ÉDUCATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer le rôle d'éducation à la sécurité routière dévolu aux corps policiers, par exemple via les programmes de sensibilisation développés par la SAAQ. <p>RESPECT DE LA LOI</p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuer des opérations de sensibilisation et de contrôle du respect du <i>Code de la sécurité routière</i> par les automobilistes : limites de vitesse, arrêts, feux de circulation, passages pour piétons, etc. <p>CONCERTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Participer à l'identification des corridors scolaires et au positionnement des brigadiers scolaires. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Réaliser une carte des recommandations : identifier sur une carte, présentant l'école et les alentours, les recommandations répondant aux obstacles identifiés dans la section précédente. Cette carte se veut une synthèse des recommandations développées dans le plan de déplacement. Une image vaut mille mots!</i></p> </div>
<p>CONCLUSION</p>	<p>Résumer le plan et appeler à la mobilisation des partenaires.</p>	<p>Préciser à nouveau les objectifs de façon claire et détaillée et expliquer les stratégies qui seront déployées pour la mise en œuvre des recommandations. Conclure sur la collaboration nécessaire pour atteindre les objectifs de ce plan de déplacement.</p>

5. Communiquer et mobiliser

Pour obtenir le soutien de votre communauté, il est essentiel de bien faire connaître (et reconnaître) le programme et ses bénéficiaires auprès des résidents et des responsables concernés de la municipalité, des services de santé locaux et des organismes communautaires. Vous pourrez en même temps mobiliser les forces qui vous aideront dans la mise en œuvre du programme.

5.1 Communiquer

Il est primordial de communiquer régulièrement avec tous les publics de votre école, incluant les gens concernés par le programme, afin de maintenir la flamme. Voici quelques outils qui peuvent vous servir.

5.1.1 Le bulletin des partenaires

Vélo Québec publie un bulletin électronique s'adressant aux partenaires du programme *Mon école à pied, à vélo!* Vous y trouverez notamment des études de cas, des nouvelles des écoles participantes, des témoignages ainsi que des exemples d'aménagements. N'hésitez pas à faire parvenir textes et photos à notre équipe à l'adresse suivante : monecole@velo.qc.ca. On peut d'ailleurs s'abonner à la même adresse.



5.1.2 Le journal de l'école

En ajoutant une rubrique *Mon école à pied, à vélo!* au journal de l'école, vous informez et mobilisez les parents, les enfants et les enseignants (courts articles, anecdotes, conseils de sécurité routière). Profitez-en pour y promouvoir les activités organisées dans le cadre du programme et pour recruter ou remercier vos bénévoles. N'oubliez pas qu'une photo vaut mille mots : numérisez des dessins d'enfants pour la publication (assurez-vous d'avoir le consentement des parents avant de publier une photo d'enfants).

5.1.3 Le site Internet

Ajoutez une section transport actif sur le site Internet de l'école : vous pourrez partager trucs et conseils de sécurité avec les parents et y inclure les éléments de la trousse pour les parents concernant les transports et l'accès à l'école (voir 5.1.6). Cette section vous permettra de populariser vos pédibus et vélobus et d'y insérer votre carte du territoire. On peut aussi y intégrer les articles qui sont parus dans les publications locales concernant les initiatives de l'école, les activités auxquelles elle a participé, etc.

5.1.4 L'invitation de personnalités

Lorsque vous organisez un événement, invitez une personnalité qui pourra souligner les efforts de l'école, remettre une distinction ou dévoiler une affiche, par exemple. Profitez des contacts des parents de vos élèves, car une personnalité rendra votre événement plus attrayant pour les médias. Assurez-vous de bien l'informer des enjeux avant l'activité ou l'événement.



Saviez-vous que...

- Des études démontrent une hausse des symptômes asthmatiques chez les enfants dont la maison ou l'école est située près d'une artère très achalandée.
- Le smog, ce brouillard jaunâtre flottant au-dessus des villes, ne survient pas qu'en été. Il peut aussi se développer, par temps calme, durant l'hiver.
- Malgré l'effort déployé, le cycliste respire moins de 40 % de la concentration de monoxyde de carbone, sur le même trajet au même moment, que ce que respire l'automobiliste.

5.1.5 Les médias

Travailler avec les médias d'information peut constituer une stratégie efficace pour faire connaître votre programme *Mon école à pied, à vélo!* Une reprise dans les médias sensibilisera le public et gagnera des appuis à votre cause. Si les médias couvrent adéquatement le lancement du programme *Mon école à pied, à vélo!*, la sécurité aux abords de l'école peut s'en trouver améliorée.

Tout cela requiert temps et énergie. Pour que l'investissement en vaille la peine, rendez vos activités intéressantes pour les médias et maximisez vos relations avec eux en utilisant, dans la boîte à outils, les documents informatifs supplémentaires (☞ 9). Si ce que vous avez à raconter s'inscrit dans l'actualité, il y aura plus de chance que ce soit publié. Et si un parent, un enseignant ou un enfant a une belle plume, profitez-en! Faites-nous parvenir vos communiqués de presse et les articles qui seront publiés à la suite de vos activités médiatiques à cette adresse : monecole@velo.qc.ca.

5.1.6 La trousse pour les parents

Pour plusieurs parents, il est tout simplement plus pratique de prendre la voiture pour déposer les enfants à l'école en route vers leur travail et de les y prendre au retour. Que faire alors pour permettre à leurs enfants de se dégourdir les jambes matin et soir? L'école peut contribuer à informer les parents et les encourager à faire le choix de transports actifs ou collectifs. Il faut cependant prévoir de joindre des informations pertinentes aux documents destinés aux familles au début de l'année scolaire.



Constituez une trousse pour les parents dans laquelle ceux-ci trouveront :

- Une brochure de présentation du programme *Mon école à pied, à vélo!* (☞ 10)
- Des options de déplacement vers le travail et dans le quartier :
 - Carte des voies cyclables de la municipalité
 - Trajets et horaires des autobus desservant les abords de l'école
- Les accès à l'école (☞ 11) :
 - Carte des corridors scolaires
 - Règles de stationnement aux abords de l'établissement
 - Carte des zones de débarcadère et des zones d'arrêt ou de stationnement
- La marche au ralenti du moteur de l'automobile (☞ 12) :
 - Quelques faits concernant cette habitude
 - Règlement municipal à ce sujet

5.2 Mobiliser

Mobiliser permettra de donner de l'impulsion à votre programme *Mon école à pied, à vélo!* grâce aux talents et aux énergies qui vous entourent. Les personnes déjà sensibilisées aux modes de transport et conscientes des impacts de leur choix constituent une bonne réserve de départ. Et pour faire le plein de renforts, il suffit souvent d'inclure dans vos communications des initiatives et des témoignages qui se destinent spécifiquement aux gens qui peuvent agir comme bénévoles : parents, résidents du quartier, enfants petits et grands et membres du personnel scolaire.

5.2.1 L'organisation d'une activité rassembleuse

Évidemment, on peut sensibiliser les enfants en classe, mais on doit aussi mobiliser leurs parents. Le tableau « À l'école sans la bagnole » (☞ 13.1) constitue, par exemple, un outil qui peut rassembler l'ensemble de la communauté scolaire autour des objectifs du programme. Il présente les déplacements des enfants par modes de transport alternatifs à l'automobile en solo. Les enseignants peuvent y contribuer en proposant aux élèves des moyens d'accroître le nombre de déplacements actifs entre l'école et la maison, notamment ceux et celles qui se déplacent en autobus ou qui se font déposer en voiture. Les élèves peuvent aussi contribuer à l'organisation d'activités rassembleuses. Consultez les exemples à l'annexe I.

Voici quelques idées :

Mois international *Marchons vers l'école*

La Semaine *Marchons vers l'école* a débuté en 1994 en Angleterre, puis s'est étendue aux États-Unis (1997) et au Canada (1998). Ils sont maintenant des millions d'enfants de plus de 42 pays qui célèbrent le Mois international *Marchons vers l'école* (MIME) en octobre. En y participant, vous permettrez aux enfants de connaître les plaisirs de la marche en plus de lancer un appel aux parents en faveur de la santé de leurs familles. L'essentiel est d'encourager la participation du plus grand nombre et que tous... s'amuse! Pour s'inscrire, rendez-vous au www.velo.qc.ca/monecole/inscription.php

Journées *Marchons vers l'école*

Cette activité très agréable a pour but de promouvoir le transport actif au sein de l'école et permet de mettre de l'avant des messages de sécurité. Un groupe d'élèves ou une classe est généralement responsable de mettre sur pied ces journées, établissant sa fréquence et faisant sa promotion avec des slogans (*Le mardi, je marche!* ou *Le premier vendredi du mois, on s'active!*). Les jeunes promoteurs font des affiches, des messages dans les classes ou dans le journal de l'école, distribuent des lettres aux parents et aux résidants, etc. (☺ 13.2 et 13.3).

Pour favoriser le succès du programme, intégrez-y des éléments motivateurs : cherchez à atteindre un objectif à la fin de l'année; proposez des activités de ce guide; remettez des trophées aux classes regroupant le plus grand nombre de participants; affichez un diagramme à l'entrée de l'école. N'oubliez cependant pas de proposer une solution de remplacement aux enfants qui se déplacent en autobus scolaire et à ceux qui n'ont d'autre choix que de venir à l'école en voiture, ne serait-ce que de demander à leurs parents ou aux chauffeurs d'autobus de se garer à quelques centaines de mètres de l'école.



Campagne de sensibilisation à l'apaisement de la circulation

Le premier souci des parents et des intervenants scolaires qui mettent en place le programme *Mon école à pied, à vélo!* concerne la sécurité des enfants. Or souvent, ce sont les parents qui sont en grande partie responsables des conditions dangereuses pour les piétons et cyclistes autour de l'établissement scolaire. Des études ont démontré que, par exemple, les panneaux de limitation de vitesse ont peu d'incidence sur le comportement du conducteur. Il faut donc prévoir d'autres mesures pour sensibiliser les automobilistes, et plus spécifiquement les parents, à diminuer la vitesse lorsqu'ils passent, par exemple, d'une zone de 50 km/h à une autre de 30 km/h.

En menant une campagne de sensibilisation auprès des parents (☺ 14), avec la complicité du service de garde ou par le biais d'activités réalisées en classe, ce sont les enfants qui sensibilisent et éduquent leurs parents.

Tour de l'Île de Montréal

La région métropolitaine de Montréal, qui compte plus de 50 % de la population québécoise, a la chance d'accueillir chaque année le Tour de l'Île de Montréal. À chaque édition, une marée de 30 000 cyclistes déferle sur la ville le 1^{er} dimanche de juin. Traversée par les cyclistes, Montréal respire au rythme du vélo ce jour-là. La participation a une activité du genre constitue toujours un puissant exercice de motivation. Les gens y vont en groupes ou se donnent rendez-vous sur place. N'oubliez pas cependant qu'il est obligatoire de s'inscrire à l'avance.

L'énergie que vous dépensez quand vous roulez à vélo va dans les molécules d'air qui vous entourent et qui s'agitent à votre passage. Évitez toutefois de vous prendre pour une météore, car si vous cherchiez à fendre l'atmosphère à quelque 40 000 km/h, le frottement de l'air produirait un échauffement tel que vous ne survivriez que le temps que vivent les étoiles filantes : le temps d'un voeu...

Saviez-vous que...



5.2.2 Le recrutement des bénévoles

Organiser une activité de sensibilisation ou de mobilisation demande beaucoup de travail. Recruter des bénévoles parmi les parents, les membres du personnel de l'école ou d'organismes du quartier devient capital pour faire plus, et plus efficacement. Identifiez des parents intéressés à s'impliquer lors du sondage de début d'année ou envoyez un mot décrivant le programme ainsi que les façons d'y collaborer. Vous pourrez y joindre une copie de la carte du territoire – une façon de rendre votre démarche plus concrète. N'oubliez pas d'indiquer les noms des personnes affectées au programme en cas d'interrogations (avec courriel, numéro de téléphone, etc.).

Ciblez les parents dont les enfants sont à la maternelle ou en 1^{re} année : le plus souvent, ils reconduisent leurs enfants à l'école. Non seulement, ils pourront assurer la continuité du programme, mais ils inculqueront dès le départ de bonnes habitudes à leurs enfants. Compilez les coordonnées des parents et intervenants intéressés, et créez une chaîne téléphonique ou une liste d'envoi par courriel pour faire part de vos besoins lors de l'organisation d'une activité.



Saviez-vous que...

Le transport grève une part inversement proportionnelle au budget disponible. Ainsi, aux États-Unis, en 2003, les ménages les plus pauvres y consacraient 34,9 % de leur revenu avant impôt, contre 11,4 % pour les plus fortunés.

Pour chaque activité, organisez une rencontre pour la présenter et donnez une courte formation (ex. : sécurité routière) si elle est requise. Assignez des tâches précises et peu contraignantes aux bénévoles. Dans le cadre d'un pédibus ou d'un vélobus, prévoyez un système de remplacement au cas où un bénévole aurait un empêchement. Favorisez la participation de bénévoles afin de mettre à profit leurs connaissances et leur créativité et de les impliquer davantage. Restez positif et enthousiaste lors des réunions et dans vos communications.

Gardez les parents, les enseignants, les membres du personnel, les élèves et le milieu informés des activités à venir à l'école par le biais de bulletins d'information, du journal de l'école ou du quartier, de babillards communautaires, etc. Et prenez le temps de remercier, de valoriser les bénévoles (de vive voix ou par le biais du journal scolaire). Soulignez leur contribution lors d'une activité communautaire : 5 à 7 à pied ou à vélo, épluchette de blé d'Inde, etc.



6. Maintenir l'intérêt

6.1 Animer des activités pédagogiques

Une foule d'activités peuvent aider à maintenir l'intérêt pour votre programme *Mon école à pied, à vélo!* Un enseignant, un éducateur du service de garde, l'infirmière de l'école, le technicien en éducation spécialisée ou un animateur embauché par l'école peut faire vivre une expérience intéressante aux enfants. Les activités que nous vous proposons ont pour objectif de sensibiliser les enfants et les intervenants. En annexe, dans la section « Matériel promotionnel », vous trouverez d'autres propositions d'activités liées à la marche ou au vélo.

6.1.1 Les explorateurs urbains (👣 15)

Le but de cette activité est d'amener l'élève à découvrir comment l'environnement de son quartier influence la façon dont il s'approprie son territoire tout en lui faisant apprécier le déplacement actif. En compagnie de deux animateurs, de son enseignant et, idéalement, de parents accompagnateurs, l'élève explore le quartier autour de l'école en faisant une marche variant de 300 m à 1,5 km selon le niveau de la classe. D'une durée approximative de 60 à 75 minutes, cette activité ludique a pour but de faire vivre un déplacement actif à toute la classe et de développer l'autonomie des enfants. Identifier les obstacles, remarquer la signalisation et se familiariser avec les comportements sécuritaires en font partie.

6.1.2 Une chasse aux trésors

Une chasse aux trésors, voilà une façon intéressante d'encourager les enfants à se déplacer à pied ou à vélo pour se rendre à l'école. Cette activité incite les enfants à être de meilleurs observateurs sur le chemin de l'école. Le titulaire ou les éducateurs du service de garde dressent une liste d'objets que les enfants doivent repérer sur leur route (ex. : maison bleue, balançoire, jardin de pivoines, maison avec volets, etc.). Les jeunes indiquent ensuite sur une



feuille l'emplacement de ces objets, ainsi que la date et l'heure à laquelle ils les ont repérés. À la fin de l'épreuve, pourquoi ne pas remettre un prix au pirate gagnant ?

6.1.3 Les défis de Podz (👣 16)

Les défis de Podz (la mascotte du programme *Mon école à pied, à vélo!*) exigent des élèves qu'ils calculent la distance qu'ils marchent sur un trajet virtuel. En émettant l'hypothèse qu'un enfant fera environ 7000 pas durant sa journée, et que chaque pas mesure 0,3 mètre, chaque enfant participant à un défi parcourra environ 2 km par jour.

Selon le nombre d'enfants participant au défi, fixez un objectif à atteindre: se rendre de Montréal à Sherbrooke (147 km) ou gravir l'Everest (8850 m). À l'aide d'un podomètre* remis à chaque élève au début de l'activité, relevez les pas accumulés par tous les enfants de la classe et illustrez leur progression, en kilomètre, sur une carte routière grand format (un commerce de photocopie peut réaliser l'agrandissement à peu de frais) ou sur une silhouette de montagne fabriquée en classe.

Vous pouvez aussi organiser une compétition amicale entre classes pour voir qui arrivera le premier à destination. Les variations sont nombreuses, mais le plaisir, lui, est assuré pour tous.

**Il est possible de se procurer des podomètres pour tous les élèves d'une classe pour moins de 100 \$. Il y en a peut-être déjà dans le matériel d'éducation physique de votre école. Renseignez-vous.*



L'asphalte, comme celui qu'il y a dans la cour d'école, accumule beaucoup de chaleur. Y planter des arbres permet d'y rafraîchir l'air, d'absorber les polluants présents dans l'air, et de protéger les enfants des rayons du soleil.

6.1.4 Verdir un arbre (👉 17)

Voici une activité amusante qui encourage les élèves à se déplacer de façon plus active! Chaque matin, les élèves colorient une feuille et l'attachent à l'arbre. Il peut s'agir de la silhouette d'un arbre en papier collé à un mur de la classe ou encore d'une branche morte suspendue dans la classe. La couleur de la feuille est déterminée par le mode de transport de l'élève : vert s'il est venu à pied ou à vélo, jaune s'il est venu par autobus ou par covoiturage, et rouge s'il a fait tout le trajet en voiture individuelle. Plus les enfants se déplacent de façon active vers l'école, plus l'arbre verdit.

6.1.5 Sakado (👉 18)

Pour éviter toute blessure, un enfant d'âge primaire ne devrait pas porter un sac d'école qui excède 10 % de son poids. Tenir une activité en lien avec le poids du sac des enfants peut s'avérer intéressant. Organisez une pesée à la rentrée des classes du matin avec la collaboration de l'enseignant. Celui-ci aura peut-être des surprises! L'Association des chiropraticiens du Québec a développé des documents et des activités destinés aux enfants du primaire au sujet du transport des sacs d'école. Les activités qu'elle propose intéresseront particulièrement l'infirmière de l'école. Consultez les « Liens utiles » que nous proposons à l'annexe IV pour connaître l'adresse Internet.

6.1.6 Un concours de dessin

La plupart des enfants aiment dessiner. Organisez un concours, lors d'une période d'arts plastiques en classe ou au service de garde, pour illustrer un slogan qui fait la promotion du transport actif, comme *J'aime mon vélo!* ou *La marche, un peu, beaucoup, à la folie!* Vous n'avez plus qu'à exposer les dessins dans le hall d'entrée de l'école et à faire voter les élèves pour déterminer un gagnant par cycle. Vous pouvez même nous faire parvenir les plus beaux!

6.1.7 Des objectifs verts

Dans le cadre de cette activité, les enfants se fixent des objectifs « verts » pour diminuer le trafic autour de l'école, par exemple : « Je vais marcher trois fois par semaine avec un ami » ou « Je vais marcher lors des jours pluvieux ou lorsqu'il y aura de la neige, et je viendrai à vélo lorsqu'il fera beau ». Les enfants définissent leurs objectifs lors d'un devoir à faire à la maison et les font valider par leurs parents. Ces derniers peuvent les encourager et les aider à atteindre leurs objectifs en les accompagnant à l'école ou en organisant du covoiturage avec une autre famille. L'idéal est d'évaluer ces objectifs deux ou trois fois durant l'année scolaire; l'implication de l'enseignant d'éducation physique sera grandement appréciée.

6.1.8 Des traces dans le voisinage

Fournissez aux enfants des craies de couleur qu'ils fixeront à un manche à balai ou à un bâton à l'aide d'élastiques ou de ruban adhésif : ils marqueront le chemin qu'ils empruntent pour se rendre à l'école et laisser leurs traces. C'est une façon simple et utile de désigner les endroits où circulent un grand nombre d'enfants de l'école ou les lignes d'un pédibus. Les enfants peuvent également ponctuer le trajet d'un petit symbole prédéterminé.

En 2007, le Canada a pulvérisé le record Guinness du nombre de personnes ayant marché simultanément un kilomètre (231 635 personnes).

Saviez-vous que...



6.1.9 Un atelier de mécanique vélo

Si cela est possible, impliquez un parent ou un enseignant qui s'y connaît, ou encore un commerçant du voisinage, pour donner un cours de mécanique vélo de base aux enfants de l'école. La complexité des notions sera, bien évidemment, adaptée à l'âge des enfants. Cette activité est idéale à l'arrivée du printemps pour que les enfants ajustent la hauteur de leur selle et de leur guidon et qu'ils amorcent la saison avec une chaîne bien lubrifiée. Les enfants peuvent être en équipe de trois à quatre ou travailler sur leur propre vélo, selon le nombre d'outils disponibles lors de l'activité.

Informez-vous dans les commerces du quartier pour voir si vous pouvez emprunter des outils. Voici des suggestions de thèmes à aborder lors de cet atelier :

- Freins (savoir les utiliser et les ajuster)
- Vitesses (à quoi ça sert?)
- Lubrification de la chaîne (importance et fréquence)
- Pneus (pression, jauge)
- Démonstration d'une réparation de crevaison
- Ajustement de la hauteur de la selle et du guidon
- Équipements (éclairage, sonnette, panier, porte-bagage)

Si vous n'avez pas facilement accès à des outils pour les élèves, procédez simplement à l'inspection de leurs vélos. En complétant un formulaire de diagnostic (🔧 19), les parents seront en mesure de se présenter chez un vélociste pour faire effectuer les réparations qui s'imposent.



Avant de gonfler ses pneus, il vaut mieux consulter son psi! La pression d'air maximale indiquée sur le flanc du pneu est en effet l'abréviation d'une unité anglaise, *pound per square inch*, qui signifie «livre par pouce carré».



6.2 Élaborer un calendrier

Si vous en avez l'énergie ou si vous pouvez compter sur de nombreux bénévoles, répartissez des activités tout au long de l'année ou organisez un seul événement qui se poursuivra toute l'année (ex. : traverser à pied le Québec ou le Canada, voir le globe, en calculant le kilométrage parcouru par les élèves, etc.). Un événement spécial motivera les enfants et incitera les parents à persévérer dans leurs efforts quotidiens. Pour obtenir des outils et du soutien, pensez à organiser un événement dans le cadre d'une campagne régionale ou nationale (ex. : la Semaine de la sécurité routière, le Jour de la Terre, etc.). Si un événement s'avère un franc succès dès le départ, faites-en une tradition et répétez l'expérience chaque année. La boîte à outils (🔧 20) vous propose un calendrier d'activités.



Partagez vos succès et... célébrez!

Les changements de comportement demandent du temps. Ne vous découragez donc pas si, après un an, les résultats ne sont pas ceux que vous espériez. Les aménagements du territoire sont parfois longs à mettre en place. Continuez à suivre la progression de vos demandes, participez aux conseils municipaux et questionnez vos élus. Ils sont bien placés pour influencer les services qui décident du travail des employés municipaux. Veillez tout de même à respecter la motivation de vos partenaires : mieux vaut un événement ou une intervention qui obtient succès et visibilité que plusieurs actions qui drainent l'énergie des troupes et la patience des intervenants.

Soyez créatif : toutes les occasions sont bonnes pour célébrer. Organisez des concours et récompensez la classe qui participe le plus. Pensez à des outils qui peuvent être fabriqués en classe (macarons, cartes de fidélité, tableau de progression) pour reconnaître et valoriser les efforts des élèves qui roulent ou qui marchent. Et n'oubliez pas de réintroduire *Mon école à pied, à vélo!* à chaque début d'année scolaire pour le bénéfice des nouveaux élèves, parents et enseignants.

Aussi, organisez une journée de lancement ou une célébration annuelle. En vous associant à un commanditaire, vous pourrez distribuer aux élèves des objets promotionnels (autocollants, chandails, casquettes, foulards, etc.) à l'effigie de votre programme. Assurez-vous d'obtenir une visibilité maximale, tant médiatique que communautaire. Profitez-en pour installer des banderoles créées par les enfants. S'il s'agit d'une célébration annuelle, remettez des prix ou des certificats aux élèves ou aux classes qui ont fait preuve des meilleures initiatives en faveur du transport actif.

Célébrez également au quotidien. Les déplacements actifs, c'est le bonheur de sentir les parfums d'un jardin, le plaisir du vent qui glisse sur sa joue, la joie de rigoler avec des amis. En soulignant toutes ces agréables facettes des déplacements à pied et à vélo pour se rendre à l'école et en revenir, vous apprécierez les petites victoires quotidiennes qui, à terme, apporteront des bénéfices aux petits et aux grands de votre quartier.

Plusieurs écoles du Québec participent déjà au programme *Mon école à pied, à vélo!* Plusieurs autres s'y joignent en même temps que vous. D'autres encore y songent. En communiquant vos succès à d'autres écoles, vous leur permettez de profiter de votre expérience et vous obtiendrez d'elles des encouragements et des idées fraîches.

Si plusieurs écoles de votre arrondissement ou de votre municipalité participent à un programme de transport actif et sécuritaire entre la maison et l'école, votre pouvoir de sensibilisation s'en trouvera accru. Parlez de *Mon école à pied, à vélo!* aux écoles voisines et vous pourrez organiser des activités en commun, partager des ressources et des idées. La force du nombre vous donnera plus de poids auprès des autorités. Plus on est de fous, plus on s'amuse ! C'est vrai aussi pour la marche et le vélo.



- Odense, au Danemark, constitue une ville cyclable où 60 % des écoliers se déplacent vers l'école à vélo.
- À Tilburg, aux Pays-Bas, le vélo est devenu un moyen d'autonomie, voire d'émancipation, de jeunes filles de familles immigrées, autrement privées de «mobilité».
- En deux ans, à Grenoble, le développement de pédibus et de vélobus a diminué de moitié l'utilisation de la voiture individuelle.

Annexes

I. Exemples inspirants

École Marcel-Vaillancourt, Laval

Particularité : journées *Marchons vers l'école* à toutes les deux semaines. Les enfants d'une escouade santé (comité de 10 enfants de 5^e et 6^e année) ont demandé d'éloigner la zone de débarcadère des autobus (l'école reçoit 9 autobus scolaires) afin que tous aient la chance de marcher le matin de ces journées.

« Nous nous préparons à notre première journée *Marchons vers l'école*. Elle aura lieu le mardi 22 avril prochain. Je te fais parvenir les deux lettres (13.2 et 13.3) que nous avons fait parvenir aux parents et aux voisins de l'école. Je te rappelle aussi que nous avons réussi à faire modifier le lieu de débarcadère pour le matin de cette journée. Le comité travaille très fort pour promouvoir l'événement. »

Tiré d'un courriel de Sylvain Bélanger adressé à l'équipe de *Mon école à pied, à vélo!*, 3 avril 2008.



École Saint-André-Apôtre, Montréal

Particularité : on y a mis en place une version très simple et conviviale du pédibus. Les premiers lundis du mois, les enfants se rencontrent à des endroits précis à une heure convenue à l'avance. De ces points de rencontre (il y en a cinq), les enfants, accompagnés de parents bénévoles, convergent vers l'école. Une lettre, accompagnée d'une carte qui indique les points de rendez-vous et l'heure de rencontre, a été envoyée à tous les parents de l'école pour expliquer le principe de ces journées pédibus.

« Nous n'avons pas eu de difficulté à trouver des bénévoles assurant la sécurité des enfants. Plusieurs parents nous ont parlé positivement de ce projet. Nous étions très heureux de voir qu'ils étaient contents de cette initiative. Près d'une cinquantaine d'élèves ont participé au pédibus ce matin. Des parents bénévoles ont dit que deux ou trois voisins avaient tissé des liens et qu'ils se partageront dorénavant la semaine. »

Tiré d'un courriel de Valérie Cadotte adressé à l'équipe de *Mon école à pied, à vélo!*, 7 avril 2008.

École Saint-Marc, Montréal

Particularité : le conseil d'élèves composé d'un élève par classe, pour un total de 25 élèves, a mis sur pied et a fait la promotion de journées *Marchons vers l'école* tous les deux jeudis.

« La participation fut grande. Deux classes ont gagné le soulier d'or (100% de participation), deux classes ont remporté le soulier d'argent (participation à 88%), et deux classes se sont mérité le soulier de bronze (85% de participation). »

Tiré d'un courriel de Chantal Paris adressé à l'équipe de *Mon école à pied, à vélo!*, 15 février 2008.

II. Ressources financières

Combien ça coûte? À priori, rien : prendre ses pieds en main, c'est gratuit! Instaurer un programme *Mon école à pied, à vélo!* demande temps et énergie, mais pas nécessairement beaucoup d'argent, voire pas du tout. Par contre, le programme ne peut être mis en place sans la générosité de bénévoles, en général des parents. Par exemple, si vous décidez de créer une ligne de pédibus ou de vélobus, il n'en coûtera pas un sou à quiconque. Au contraire, certains économiseront plutôt sur les frais d'essence!

Dans certaines circonstances, il peut être intéressant de trouver un peu d'argent pour :

- réaliser le plan de déplacement;
- acheter du matériel (par exemple des podomètres pour faire les défis de Podz (📱 16) ou des outils de mécanique vélo);
- organiser un concours (par exemple, tirer une bicyclette au sort);
- faire imprimer votre plan de déplacement ou une carte de répartition des élèves;
- installer des supports à vélo adéquats;
- offrir une collation aux marcheurs et cyclistes lors d'une journée *Marchons vers l'école* et des cadeaux aux plus méritants (par exemple une sortie pour la classe qui a parcouru la plus longue distance);
- acheter du matériel pour décorer et promouvoir votre activité;
- munir l'école d'une sècheuse afin de favoriser le transport actif, même les jours de pluie.

Pour trouver des sous, vous pouvez solliciter votre commission scolaire ou votre municipalité, qui pourra financer votre projet avec le budget discrétionnaire des commissaires ou grâce à un autre fonds.

Vous pouvez également obtenir des commandites de marchands locaux (magasin de sport, marché d'alimentation, etc.). Utilisez votre jugement pour faire des choix éthiques et assurez-vous de respecter la politique de votre commission scolaire, s'il y a lieu. Par exemple, dans les établissements de la Commission scolaire de Montréal, la direction et le conseil d'établissement doivent autoriser la commandite.

Vous pourriez aussi effectuer une campagne de financement, par exemple en organisant un march-o-thon. Faites en sorte que votre activité de financement soit en lien avec le transport actif, ou à tout le moins avec l'activité physique. Nous vous recommandons de laisser de côté les classiques ventes de barres de chocolat et lave-auto, puisque ceux-ci viennent en contradiction avec les objectifs de *Mon école à pied, à vélo!* Pourquoi pas un lave-bicyclette ou une vente de sonnettes de vélo?



III. Matériel promotionnel

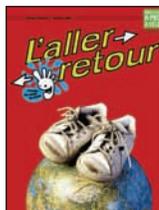
Certaines de nos ressources sont disponibles par téléchargement en visitant le site Internet de Vélo Québec au www.velo.qc.ca/monecole.

Le programme *Mon école à pied, à vélo!* a un grand complice : Podz. Cette sympathique « tête de pied » fait craquer tous les enfants qui sont en contact avec le programme. Podz motive en effet les enfants, de belle façon, pour que ceux-ci marchent ou roulent entre la maison et l'école. Servez-vous de lui si l'occasion se présente.



Magazine *L'aller-retour*

Vous pouvez télécharger tous les numéros de *L'aller-retour*, le magazine amusant et éducatif de *Mon école à pied, à vélo!* au www.velo.qc.ca/podz. Vous pouvez également en recevoir quelques exemplaires en écrivant à monecole@velo.qc.ca.



Document de présentation du programme *Mon école à pied, à vélo!*

Destiné aux parents, ce dépliant est facile à lire et résume les éléments du programme. Il donne des trucs pour que ça marche... et roule! www.velo.qc.ca/monecole



Modules thématiques destinés aux enseignants

Des modules multidisciplinaires aident les enseignants à intégrer, de façon simple et intéressante, les composantes du programme *Mon école à pied, à vélo!* à plusieurs matières scolaires telles que les mathématiques, les sciences humaines, le français, etc.

www.velo.qc.ca/monecole/index.php?page=intervenants



IV. Liens utiles

www.iwalktoschool.org

Le site Web du Mois international *Marchons vers l'école* (en anglais seulement).

www.parentssecours.ca/prevention.htm

Le site de Parents-secours propose le dépliant *La sécurité vers l'école* à l'usage des enfants et des parents.

www.saferoutestoschool.ca/francais

Le site ontarien de l'Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école offre une foule de documents intéressants, en français et en anglais.

www.waytogo.icbc.bc.ca

Le site de l'Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école de la Colombie-Britannique (en anglais seulement).

ecologyaction.ca/asrts

Le site de l'Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école de la Nouvelle-Écosse (en anglais seulement).

www.saferoutesinfo.org

Le site américain de l'Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école (en anglais seulement).

www.sustrans.org.uk/default.asp?SID=1094226578046

Le site de l'Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école du Royaume-Uni (en anglais seulement).

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/child-enfant/school/ecole/index_f.html

Le site de Santé Canada donne accès à des outils et à des ressources pour faire de l'école un milieu de vie sain.

www.tc.gc.ca/Programmes/Environnement/pdtu/etudesdecastransportactif.htm

Le site de Transports Canada présente d'intéressantes études de cas en matière de transport.

www.chiropratique.com/fr/sec_edu_pep.php

Le site de l'Association des chiropraticiens du Québec diffuse de judicieux conseils sur le choix d'un sac à dos.

Références

ASSS DE MONTRÉAL. *Le transport urbain, une question de santé : rapport annuel sur la santé de la population montréalaise*, 2006.

BOISVERT Paul et RICHARD Denis. « Augmentation de l'obésité et de l'embonpoint chez les jeunes – L'école doit en faire davantage pour contrer la sédentarité », *Le Devoir*, 18 juillet 2002. Accessible en ligne au www.ledevoir.com.

COMMISSION EUROPÉENNE. *Ville d'enfants, villes d'avenir*, document, p.16, 2002.

DION Marie-Claude, FORTIN Yvon, PEPIN Raynald, et autres. *Jeux de vélos*, Sainte-Foy, Éditions MultiMondes, Société pour la promotion de la science et de la technologie, 1998, p. 48-51-55.

ÉCHO SONDAGE. Enquête réalisée pour le compte de Vélo Québec auprès de 19 écoles situées dans la région du Montréal métropolitain qui participent au programme *Mon école à pied, à vélo!* pour l'année 2007-2008 (N = 3619 enfants de niveau primaire), juin 2008.

HYDÉN C., NILSSON A. et RISSER R. WALCYNG - *How to enhance walking and cycling and to make these modes safer*, Département de la planification et l'ingénierie de la circulation automobile, Institut de technologie de l'Université de Lund, Suède, 1998.

KING Norman, MORENCY Patrick et LAPIERRE Lucie. *Les impacts du transport sur la santé publique*, Direction de santé publique – Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, octobre 2005.

MOTULSKY Bernard (en collaboration avec René Vézina). *Les relations avec les médias*, avril 2002.

VÉLO QUÉBEC. *L'aller-retour*, Montréal, vol. 1, n°1, automne 2005, p. 2 - vol. 1, n°3, printemps 2006, p. 2 - vol. 2, n°2, hiver 2007, p. 2.

Sites Internet

www.ccfa.fr

www.chiropratique.com

www.cre-capitale.org/tourdecl2004.html

www.dot.gov

www.fshn.hs.iastate.edu/nutritionclinic/handouts/WalkingFactsBenefits.pdf

www.makisoft.net/eco-logique

www.pedibus-geneve.ch

www.safecycling.ca/publications/schools/BicycleSafetyResourceManual_F.pdf

www.saferoutesinfo.org/guide/media

www.saferoutesns.ca

www.saferoutestoschool.ca/francais

www.sickkids.on.ca/securijeunescanada/default.asp <<http://www.sickkids.on.ca/securijeunescanada/default.asp>

www.waytogo.icbc.bc.ca

www.worldrecordwalk.ca/francais/default.asp