



# DÉFI ACTIVE TES PIEDS

**Du 10 au 28 octobre 2022**

Déplacez-vous à vélo, en trottinette ou même en dansant afin de parcourir la distance du Canada. Vos mollets sont prêts?

**Il est temps d'inscrire votre école et de noter les dates du Défi à votre agenda pour la rentrée scolaire.**

## C'EST QUOI, LE DÉFI ACTIVE TES PIEDS?

Cet automne, le transport actif et l'activité physique seront à l'honneur. Écoles et familles sont invitées à utiliser la marche, le vélo ou même la trottinette au quotidien. Relevez des défis actifs pour parcourir la plus grande distance possible et accumuler collectivement les 6 000 kilomètres qui séparent la Colombie-Britannique et Terre-Neuve-et-Labrador.

Aller au parc en planche à roulettes ou chez un ami en trottinette, ça compte! Aller à l'école en gambadant, ça compte aussi!

**C'est parti!**

## COMMENT PARTICIPER?

**Avant le 10 octobre 2022**

Inscrivez votre école en ligne sur [defiactivetespieds.ca](https://defiactivetespieds.ca)

**Du 1er septembre au 28 octobre 2022**

Inscrivez-vous ou votre équipe (famille, classe, groupe) en ligne sur [defiactivetespieds.ca](https://defiactivetespieds.ca). La période d'inscription commencera le 1er septembre 2022.

**Du 10 au 28 octobre 2022**

Comptez les kilomètres que vous parcourez en transport actif et notez-les régulièrement sur [defiactivetespieds.ca](https://defiactivetespieds.ca) pour aider votre école à atteindre 6 000 kilomètres!

# QU'EST-CE QUE LE TRANSPORT ACTIF?

Le transport actif consiste à se rendre du point A au point B sans utiliser l'énergie d'un moteur, mais plutôt celle de son propre corps. Parmi les modes de déplacement actif, on compte notamment :

- la marche et la course
- le vélo
- la trottinette
- les patins à roues alignées
- les pas chassés
- la marche à reculons

Voilà une occasion pour vos élèves de s'initier à plusieurs de ces modes de transport et de choisir leur préféré.

# 5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER :

- 1 C'est gratuit, simple et c'est un excellent moyen de découvrir les mille et une façons de faire du transport actif. Une raison amusante et écologique de bouger et de se déplacer au quotidien!
- 2 Il crée un mouvement de solidarité, alors que c'est tous ensemble, collectivement, que nous accumulons les 6 000 km qui séparent le Canada.
- 3 Il favorise l'adoption de saines habitudes de vie et aide les enfants à maintenir une bonne santé à long terme.
- 4 Vous courez la chance de remporter de nombreux prix de participation en lien avec le sport.
- 5 Vous recevrez une trousse pédagogique gratuite qui permettra à vos élèves de découvrir en quoi le transport actif est bon pour la planète.

## INSCRIVEZ VOTRE ÉCOLE DÈS LE 1ER JUIN

[defiactivetespieds.ca](http://defiactivetespieds.ca)

Besoin de plus d'informations?  
[defiactivetespieds@cancer.ca](mailto:defiactivetespieds@cancer.ca)

Une initiative de :



En partenariat avec :



Environnement et  
Changement climatique Canada

Environment and  
Climate Change Canada

