

DÉFI ACTIVE TES PIEDS

c'est classe!

Trousse pour
Les élèves



CARTE POUR LE FRIGO



Utilisez notre carte géographique interactive pour visualiser à quel endroit se situe votre école et combien de kilomètres vous avez parcourus à travers le Canada.



TABLEAU DE COMPILATION

Comptabilisez les kilomètres parcourus en transport actif sur le tableau numérique ou à imprimer qui se trouve sur defiactivetespieds.ca



Une initiative de
 ARTÈRES
COMMUNES

Aidez votre école à traverser le Canada en transport actif!

Nom et prénom de l'élève : _____

Nom du responsable du Défi : _____

Nom de l'école : _____

TABLEAU DE COMPILATION DES DISTANCES PARCOURUES EN TRANSPORT ACTIF

Comment calculer vos kilomètres? Doublez vos kilomètres quand vous faites un aller-retour. N'oubliez pas d'arrondir au kilomètre près.

Ex. : Une marche au dépanneur à 1,8 km de la maison compte pour 2 km par personne.

Utilisez le ratio suivant :

12 minutes de marche = 1 km

5 minutes de vélo = 1 km

Ex. : 2 km à l'aller + 2 km au retour X 2 personnes = 8 km parcourus

16 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Total de km
16 AU 22 OCTOBRE								
23 AU 29 OCTOBRE								
30 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE								
6 AU 10 NOVEMBRE								

Merci de remettre au responsable le tableau rempli **avant le 10 novembre 2023**.

Pour plus d'informations sur le Défi ou pour en apprendre plus sur le transport actif, consultez defiactivetespieds.ca

Grand total de km :

4 Façons D'aller à L'école en DÉPLACEMENTS ACTIFS

**Le Défi Active tes pieds encourage la créativité dans tes déplacements actifs !
Voici quelques idées amusantes à faire sur votre chemin de l'école !**

1 MARCHE AU RYTHME DE TES CHANSONS PRÉFÉRÉES !

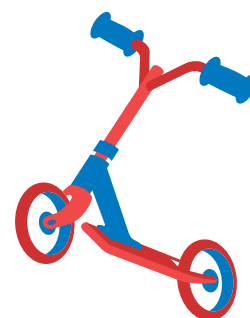
La musique, c'est bon pour le moral ! Agrémente ta marche vers l'école avec de la musique qui te plaît.

2 À DEUX, C'EST MIEUX !

Trouve-toi un/une compagnon/compagne de route et choisissez par quel moyen de transport actif vous voulez vous rendre ensemble à l'école. Pourquoi pas prendre une nouvelle route pour partir à l'aventure dans votre quartier ?

3 ÇA ROULE !

Se dégourdir les jambes avant de commencer l'école, c'est bon pour la concentration et le stress. À vélo ou en trottinette, il y a quelque chose d'amusant à arriver en roulant à l'école !



4 PROFITE DE LA ROUTE !

Passer par le parc pour profiter des balançoires, apporter des craies pour colorer les trottoirs, faire de la trottinette au parc, jouer au roi de la montagne l'hiver, transformer ton chemin vers l'école en aventure !