

# DÉFI ACTIVE TES PIEDS

*c'est classe!*

## Trousse pour Les Parents



# 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](http://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								

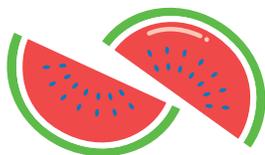
Merci de remettre au responsable le tableau rempli **avant le 10 novembre 2023**.

Pour plus d'informations sur le Défi ou pour en apprendre plus sur le transport actif, consultez [defiactivetespieds.ca](http://defiactivetespieds.ca)

Grand total de km :

# DES IDÉES AMUSANTES POUR LES DÉPLACEMENTS ACTIFS

Le Défi Active tes pieds encourage la créativité dans vos déplacements actifs !  
Voici quelques idées amusantes pour vous et votre enfant :



## LE PIQUE-NIQUE PÉDESTRE

Organisez une journée pique-nique dans un parc ou une aire de jeux à proximité. Utilisez la marche pour vous rendre à destination !



## CHASSE AU TRÉSOR

Créez une chasse au trésor où vous suivez des indices en vous déplaçant activement. C'est une excellente façon de garder les enfants motivés.



## BALADE À VÉLO

Explorez votre quartier à vélo. Les balades en famille sont une occasion de passer du temps ensemble tout en restant actifs.



## RANDONNÉE URBAINE

Partez à la découverte de l'histoire de votre quartier en organisant une randonnée urbaine. Visitez des sites historiques à pied.



## JOURNÉE DU DÉPLACEMENT ACTIF

Planifiez une journée spéciale où vous privilégiez le transport actif pour toutes vos activités. C'est un défi amusant pour toute la famille !

# L'IMPACT POSITIF DU TRANSPORT ACTIF

## 1

### UN MOYEN DURABLE DE SE DÉPLACER

En choisissant le transport actif, vous faites la promotion d'un mode de vie durable et travaillez à protéger l'environnement en réduisant votre empreinte carbone.

## 2

### UNE FAÇON DE DÉCOUVRIR LE VOISINAGE ET DE RÉDUIRE LA POLLUTION

Se déplacer à pied, à vélo ou en trottinette vous permet d'apprécier votre quartier! Découvrez de nouveaux endroits, rencontrer de nouveaux voisins et renforcez votre sentiment de connexion avec votre communauté tout en contribuant à réduire la pollution atmosphérique.

## 3

### UN ATOUT POUR LA SANTÉ

L'activité physique quotidienne favorise la santé cardiovasculaire et mentale, renforce les muscles, améliore l'endurance et réduit le risque de maladies chroniques.

## 4

### UN ALLIÉ POUR RÉDUIRE LE STRESS ET AUGMENTER LE NIVEAU D'ÉNERGIE

L'exercice physique que permet le transport actif peut améliorer votre niveau d'énergie, votre productivité et votre concentration, ce qui peut avoir un impact positif sur vos performances au travail et dans d'autres aspects de votre quotidien.

## 5

### UNE ÉCONOMIE EN TEMPS ET EN ARGENT

Économisez sur les coûts liés à l'essence et au stationnement en vous déplaçant à pied ou à vélo! Des économies substantielles pour votre budget annuel! De plus, le transport actif est un mode de déplacement flexible et accessible : allez là où vous voulez, quand vous le voulez, et bye-bye trafic!

**Pour plus d'informations,  
visitez [defiactivetespieds.ca](http://defiactivetespieds.ca) ou contactez :**

[defiactivetespieds@cancer.ca](mailto:defiactivetespieds@cancer.ca)

**DEFI ACTIVE  
TES PIEDS**

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

**ARTÈRES  
communes**

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