

DÉFI ACTIVE TES PIEDS

c'est classe!

OFFRE DE
SERVICES



LOGO ET message clé

Notre logo :

DÉFI
**ACTIVE
TES PIEDS**

Notre slogan :

c'est classe!

Une initiative de :



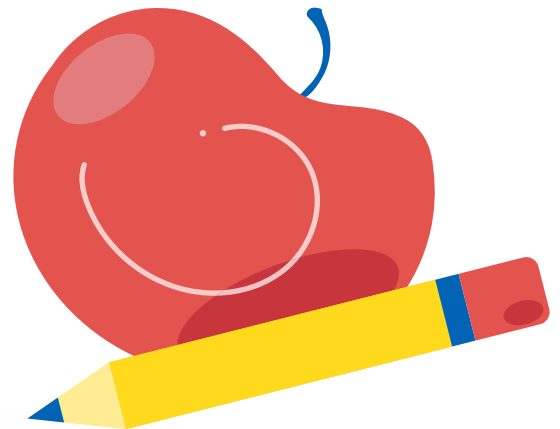
Société
canadienne
du cancer

Nos partenaires :

En partenariat avec :

Québec 

Canada 



Ce projet a été réalisé avec l'appui financier de :
This project was undertaken with the financial support of:



Environnement et
Changement climatique Canada

Environment and
Climate Change Canada

ACTIVE TES PIEDS, DU 16 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 2023

Déplacez-vous à pied, à vélo, en trottinette ou même en dansant afin de parcourir 6 000 kilomètres, soit l'équivalent de la traversée du Canada. Vos mollets sont prêts?

Dès le 26 septembre, il sera temps d'inscrire votre école et de noter les dates du Défi à l'agenda pour votre rentrée scolaire.

À QUI S'ADRESSE LE DÉFI?

Aux écoles du Québec et de l'Ontario, du primaire au secondaire. Il vise à mobiliser toute la communauté scolaire, y compris les amis, la famille, les élèves, les enseignants, la direction, le personnel, etc.

***Cette année, le Défi est proposé uniquement aux écoles secondaires du Québec, tandis qu'au niveau primaire, il est ouvert aux deux provinces.**

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 patins à roues alignées ou chez un ami en trottinette, ça compte!

Aller à l'école en gambadant, ça compte aussi!

C'est parti!



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 D'ORGANISER LE DÉFI DANS VOTRE ÉCOLE :

- 1 Un projet gratuit, clé en main et qui demande peu d'implication.
- 2 Offre des opportunités d'apprentissage aux élèves.
- 3 Permet aux élèves de vivre une expérience pratique et enrichissante en dehors de la salle de classe.
- 4 Favorise la coopération et permet de développer un sentiment d'appartenance à sa communauté.
- 5 Être un exemple de leadership : vous montrez l'importance à vos élèves de prendre des initiatives positives pour la santé, l'environnement et la communauté.

4 ÉTAPES POUR PARTICIPER

ÉTAPE 1

Inscrire votre école en ligne sur defiactivetespedes.ca

ÉTAPE 2

Promouvoir le Défi dans votre école à l'aide des outils

ÉTAPE 3

Les participants forment une équipe avec leur classe, leur gang d'amis, leur famille, etc. et l'inscrive sur defiactivetespedes.ca

ÉTAPE 4

Le Défi! Déplacez-vous le plus souvent possible en transport actif.

À QUOI S'ATTENDRE EN PARTICIPANT AU DÉFI

- Deux niveaux de compétition : les équipes et les écoles. Pendant le Défi, vous pouvez suivre en direct le classement.
- Un projet clé en main qui s'intègre facilement au cursus scolaire.
- Des pauses actives à faire en classe pour accumuler des kilomètres.
- Une carte géographique interactive pour suivre votre traversée.
- Et plus encore !



**INSCRIVEZ VOTRE ÉCOLE
DÈS LE 26 SEPTEMBRE**



defiactivetespieds.ca



NOTRE ambassadrice

Emy Lalune

Diplômée en enseignement primaire, Emy Lalune fait sensation sur Instagram avec plus de 1,4 million d'abonnés. Ses sketches hilarants illustrent parfaitement le quotidien des jeunes. Elle incarne la vitalité et l'esprit actif que nous valorisons. Nous croyons que sa démarche énergique convaincra les élèves du Québec et de l'Ontario à prendre part à une rentrée saine et active.

« Je suis honorée d'être la nouvelle porte parole du Défi Active tes pieds de la Société canadienne du cancer ! L'activité physique fait partie de ma vie depuis que je suis toute jeune et en tant qu'ancienne suppléante dans les écoles, je trouve qu'il n'y a rien de plus important, autant pour la santé physique que mentale, que l'activité physique ! C'est donc avec grand plaisir que je vous invite à participer en grand nombre au Défi Active tes pieds ! »



OUTILS DISPONIBLES POUR La PROMOTION



carte géante POUR LES CLASSES



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



TABLEAU DE COMPILATION



Comptez les kilomètres que vous parcourez en transport actif et notez-les régulièrement sur le tableau de compilation qui se trouve sur defiactivespieds.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 defiactivespieds.ca

Grand total de km :

VISUELS POUR LES OUTILS DE COMMUNICATION

Visuel pour infolettre ou courriel



Visuel horizontal pour les réseaux sociaux ou site Web



**Pour plus d'informations,
visitez defiactivetespieds.ca ou contactez :**

defiactivetespieds@cancer.ca

**DEFI ACTIVE
TES PIEDS**

defiactivetespieds.ca

**ARTÈRES
communes**

arterescommunes.ca