



FICHE-INFO POUR LES PARENTS : **Transport actif (y compris le cyclisme)**

Transport actif : toute forme de transport où l'énergie est fournie par l'être humain, par exemple, la marche, la bicyclette, la planche à roulettes ou le fauteuil roulant, servant à se déplacer ou à transporter des personnes d'un endroit à un autre.



Le transport actif peut occuper une place importante dans un mode de vie actif et sain qui pose de solides bases pour le bien-être tout au long de la vie. Il constitue une solution de substitution saine aux moyens de transport motorisés.

Des études montrent que l'activité physique entraîne une amélioration du rendement scolaire, améliore le comportement des élèves en salle de classe et les aide à mieux se concentrer. Elle s'accompagne également d'autres bienfaits, comme des améliorations du comportement social et affectif, de la capacité physique, du concept de soi et de la capacité des élèves à gérer le stress.

En outre, les modes de transport actif sont bénéfiques à l'environnement. Ils réduisent les émissions de gaz à effet de serre qui contribuent au changement climatique.

QU'ENSEIGNE-T-ON À L'ÉCOLE AU SUJET DU TRANSPORT ACTIF?

Le programme-cadre d'éducation physique et santé sensibilise les enfants et les adolescents aux bienfaits du transport actif et aux habiletés nécessaires pour se déplacer en toute sécurité.

Les élèves apprennent notamment à :

- appliquer des mesures de sécurité lors de leurs déplacements à pied ou à vélo, et à porter les équipements de protection appropriés, comme des casques bien ajustés pour faire du vélo, de la planche à roulettes ou de la planche à neige;
- faire des choix sécuritaires (planification de l'itinéraire, précautions et habitudes);
- comprendre comment la bicyclette, la marche ou le déplacement en fauteuil roulant et d'autres modes de transport actif peuvent améliorer la condition physique et l'équilibre et perfectionner les habiletés donnant de l'aisance dans les mouvements;
- comprendre et à apprécier les bienfaits pour la santé et l'environnement découlant des modes de transport actif.

La bicyclette, la marche ou le déplacement en fauteuil roulant et d'autres modes de transport actif sont donnés comme exemples dans le programme-cadre pour montrer comment apprécier l'activité physique sans prendre de risques inutiles.

Les élèves abordent également les modes de transport actif, notamment le cyclisme, dans d'autres matières comme les sciences et la technologie, et la géographie. Ainsi, en 4^e année, ils apprennent le fonctionnement des vitesses d'une bicyclette. À partir de la 9^e année, ils étudient les systèmes de transport durables et explorent, entre autres, les effets bénéfiques du cyclisme et des pistes cyclables.

Pour leur santé, les enfants (de 5 à 11 ans) et les adolescents (de 12 à 17 ans) devraient réduire les périodes quotidiennes d'inactivité. Pour cela, ils peuvent limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé) et réduire le temps passé en position assise ou à l'intérieur pendant la journée.

Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire, 2012.

En 2014, l'Ontario a lancé #VéloOntario, une stratégie échelonnée sur 20 ans visant le cyclisme dans la province, qui a pour but de promouvoir cette activité et d'améliorer la sécurité des cyclistes.

#VéloOntario : Stratégie ontarienne de promotion du vélo.

Qu'apprennent les jeunes élèves?

Les élèves de la 1^{re} à la 3^e année commencent à apprendre que la bicyclette, la marche ou le déplacement en fauteuil roulant, les patins et la planche à roulettes permettent d'être actifs physiquement. Les pratiques sécuritaires sont aussi abordées. Elles comprennent la planification des précautions à prendre le long du chemin de l'école, la sécurité pendant les trajets, et le port d'un casque bien ajusté. De la 4^e à la 6^e année, les élèves renforcent leur capacité à évaluer les risques et à prendre des décisions sécuritaires sans compromettre inutilement leur sécurité et celle des autres.

Qu'apprennent les élèves plus âgés?

En 7^e et 8^e année, les élèves continuent de s'instruire sur la sécurité, grâce à divers exemples (p. ex., cyclisme, marche ou déplacement en fauteuil roulant) qui montrent comment être physiquement actif sans prendre de risques inutiles pendant le trajet entre l'école et la maison et sur les sentiers récréatifs. De la 9^e à la 12^e année, la bicyclette et d'autres modes de transport actif servent souvent d'exemples pour la pratique de l'activité physique et pour se maintenir en forme tout au long de la vie.

PROMOUVOIR LE TRANSPORT ACTIF

Les parents et les écoles peuvent collaborer pour encourager l'activité chez les enfants, sans pour autant compromettre leur sécurité. Les parents peuvent favoriser le transport actif par les moyens suivants :

- proposer de marcher ou de se déplacer en fauteuil roulant, de faire du vélo, du patin ou de la planche à roulettes;
- veiller à ce que les enfants respectent les consignes de sécurité quand ils font du vélo ou de la planche à roulettes ou vont glisser sur la neige, comme porter un casque bien ajusté répondant aux normes de sécurité reconnues;
- donner l'exemple et toujours suivre les consignes de sécurité;
- trouver des chemins sûrs pour aller à l'école, au travail, aux activités de bénévolat et aux sorties en famille en employant un mode de transport actif;
- organiser un pédibus scolaire avec l'aide d'autres parents;
- trouver, en se renseignant auprès de l'école ou du service de santé publique, des ressources ou des programmes qui encouragent le transport actif.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

- » *Écoliers actifs et en sécurité* est une initiative communautaire qui fait la promotion du transport actif sur le chemin de l'école. Elle traite de la santé, de l'activité physique et des questions de sécurité routière, tout en encourageant la lutte contre la pollution atmosphérique et le changement climatique. <http://www.saferoutestoschool.ca/fr/>
- » Pour obtenir les règlements de la route, des renseignements sur les casques et des conseils de sécurité pour les cyclistes de tous âges : <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- » Pour obtenir le *Guide du jeune cycliste*, qui contient des conseils pour rouler à bicyclette ainsi que des renseignements sur l'équipement et les règlements de la route, allez à : <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- » Ophea (anciennement, l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario) offre plusieurs ressources sur la sécurité. Elles se trouvent à <http://safety.ophea.net/fr/>. Pour obtenir des renseignements sur la sécurité des piétons, des cyclistes, des patineurs et des planchistes ainsi que d'autres conseils de sécurité dans les transports, consultez *Ressource sur les routes sécuritaires de l'Ontario* à <http://ontarioroadsafety.ca/fr/>.
- » Pour obtenir des renseignements sur la stratégie #VéloOntario, allez à : <http://www.mto.gov.on.ca/french/publications/ontario-cycling-strategy.shtml>

Depuis 1985, la proportion d'enfants canadiens qui vont régulièrement à l'école à pied a chuté de moitié et n'est maintenant que d'un enfant sur trois.

Saving Money and Time with Active School Travel, mars 2010, Green Communities Canada (en anglais seulement).

En ville, il est souvent plus rapide de franchir des distances de moins de 5 kilomètres à vélo qu'en voiture.

La pollution de l'air et le transport actif, 2002, Santé Canada.
