Une habitude sous-estimée pour réduire le stress (et la circulation) sur le chemin à l'école

Essayez de vous rendre à l'école à pied pour **réduire le stress et pour bien commencer la journée.** Utilisez la carte pour voir les distances de marche de l'endroit où vous vivez. Votre école peut être plus proche que vous le pensez!

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent **60 minutes d'activité physique par jour**.

Marcher, y compris avec un appareil d'aide à la mobilité, augmente les niveaux d'activité physique, améliore la santé cardiaque et peut restaurer l'énergie tout en améliorant la santé mentale.

Habitez-vous loin de l'école?

Essayez de vous garer dans la 'zone dynamique' et de marcher le reste du chemin. Faites 10 minutes d'activité physique et passez du temps en famille au lieu de gaspiller plus de 15 minutes assis dans la circulation. Vous pouvez également déposer votre enfant avec un ami qui habite plus près de l'école et ils peuvent marcher ensemble.

Fatigué d'être assis dans la circulation?

Plus les enfants vont à l'école à pied, plus on réduit les embouteillages. La marche aller-retour de l'école vous donnera également un temps précieux avec vos amis et votre famille.

Conseils météo

- Apportez un parapluie ou une veste de pluie et des bottes résistantes à l'eau quand il pleut.
- Portez des manches longues, des gants ou une veste légère par temps froid.
- Formons une collectivité solidaire ! Dans les temps et aux heures de la journée sombres, les conducteurs ne peuvent pas toujours voir les gens marcher. En marchant, regardez le conducteur et communiquez avant de traverser la rue. Lorsque vous conduisez, faites attention aux gens qui marchent.

Chaque voyage fait une différence. Marchez pour aller / revenir de l'école aussi souvent que possible!

Town of Ajax By the Lake

#GetAjaxMoving

Ontario Active School Travel

A program of Green Communities Canada

École élémentaire catholique Notre-Dame-de-la-jeunesse

ROUTES ACTIVES À L'ÉCOLE

Voici le nombre de minutes d'activité physique que vous pouvez intégrer à votre routine quotidienne en allant à l'école à pied, selon l'endroit où vous vivez:

- **Zone de petit étirement:** Jusqu'à 5 minutes
- **Zone dynamique:** 5-20 minutes
- **Zone du parcours:** 20+ minutes

Les Zones Pédestres

- 300m Zone de petit étirement
- 1.2km Zone dynamique
- 2.0km Zone du parcours
- Brigadier scolaire
- École
- Sentiers polyvalents
- Ruisseaux
- Parcs

0 500 m

N

Town of Ajax By the Lake