Une habitude sous-estimée pour les familles de se détendre et de faire de l'exercice

Êtes-vous stressé et préoccupé par la santé et le bien-être de votre famille? Essayez de **faire du vélo à l'école**. Consultez la carte au dos de cette page pour savoir combien d'exercice vous pouvez faire sur le chemin de l'école. Chaque voyage à vélo compte.

Améliorez votre santé mentale en faisant du vélo.

- La trousse d'outils d'autorégulation du Mehrit Centre indique que le vélo est un moyen d'alléger le stress.
- Partout au Canada, les parents et les enfants qui se rendent à l'école à vélo ou à pied signalent des émotions plus positives que ceux qui se rendent à l'école en voiture.
- Contrairement aux autres sports ou activités, le vélo permet aux enfants et aux jeunes de s'autoréguler dans leur routine quotidienne en combinant l'exercice avec la tâche fonctionnelle d'aller à l'école et d'en revenir.

C'est plus rapide que vous le pensez.

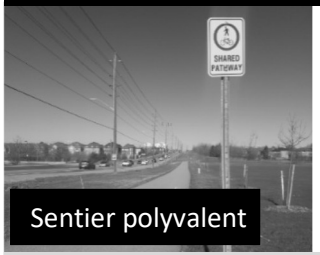
- Le vélo est 3 à 5 fois plus rapide que marcher.
- La plupart des endroits d'Ajax sont à 15-20 minutes à vélo de l'endroit où vivent les résidents.

Économiser de l'argent.

Le coût combiné d'achat et d'entretien annuel d'un vélo est nettement inférieur au montant que les familles dépensent en essence en un an.

Cout d'exploitation annuel moyen

Options d'itinéraire pour vous aider à vous rendre à l'école (ou à d'autres endroits à Ajax)


Sentier polyvalent

Sentier hors route

Piste cyclable tamponnée

Piste cyclable

Equipement partagé

Le saviez-vous? Contrairement aux trottoirs, les sentiers polyvalents sont plus larges et sont destinés aux personnes qui marchent, utilisent des aides à la mobilité, le vélo, le patin à roues alignées, la planche à roulettes, le scooter et d'autres types actifs de roues non motorisées. Les trottoirs sont pour les piétons et sont faits de carreaux de béton.

Conseils de sécurité: Ralentissez pour les piétons. Regardez et communiquez avec les conducteurs et les autres utilisateurs, en particulier lors des virages ou des croisements d'intersections.

Town of Ajax By the Lake

#GetAjaxMoving

Ontario Active School Travel

A program of Green Communities Canada

École élémentaire Michaëlle Jean

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 vélo, selon l'endroit où vous vivez:

- **Zone de court tronçon:** ~5 minutes
- **Zone tour doux:** ~10-15 minutes
- **Zone de découverte:** ~15-20 minutes

Distance à vélo

- 1km Zone de court tronçon
- 2km Zone tour doux
- 3km Zone de découverte

- Brigadier scolaire
- École
- Sentiers polyvalents
- Ruisseaux
- Parcs

0 1 Km

N

Town of Ajax By the Lake