



# ANNONCES SUR LES AVANTAGES POUR LA SANTÉ MENTALE

Avantages du transport actif en ce qui concerne l'apprentissage

## Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif

(Exemple pour une semaine)

Au début de l'annonce de la journée, commencez par dire :

**Attention, les \_\_\_\_\_!** (p. ex. *mascottes*)

**C'est le Mois international Marchons vers l'école et c'est le temps de jouer au Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif!** Chaque jour cette semaine, nous commencerons la journée avec une question sur les avantages qu'il y a à se rendre à l'école à pied ou sur roues. Voici la première question.

---

## LUNDI

### Vrai ou faux?

**Se rendre à l'école à pied ou sur roues peut t'aider à améliorer tes notes.**

- **Si tu as répondu VRAI, tu as raison!** Je suppose que tu as marché ou roulé pour te rendre à l'école aujourd'hui. Fantastique. C'est un fait établi qu'être actif avant l'école aide ton cerveau à se préparer pour la journée scolaire. Si tu ne peux pas te rendre à l'école à pied ou sur roues, pense à te rendre à l'arrêt d'autobus à pied. Célébrons le Mois international Marchons vers l'école en nous rendant chaque jour à l'école à pied ou sur roues.

Merci d'avoir joué au **Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif**. Une autre question suivra demain!

## MARDI

### Question à choix multiples!

Si tu veux réussir à l'école, tu devrais :

- a) te rendre à l'école à pied
- b) te rendre à l'école sur roues
- c) manger un déjeuner nutritif
- d) écouter, étudier et travailler fort
- e) dormir suffisamment
- f) Toutes ces réponses

Si tu as répondu **F- TOUTES CES RÉPONSES**, tu as raison! Te rendre à l'école à pied ou sur roues, avoir une alimentation saine et dormir suffisamment t'aideront à mieux apprendre et à avoir de meilleures notes à l'école.

Merci d'avoir joué au **Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif**. Une autre question suivra demain!

---

## MERCREDI

### Vrai ou faux?

**Se rendre à l'école à pied ou sur roues éveille le cerveau.**

- **VRAI!** Se rendre à l'école à pied ou sur roues prépare ton cerveau à apprendre. Lorsque tu fais de l'exercice, ton cœur bat plus vite et fait circuler ton sang dans ton corps, ce qui signale à ton cerveau qu'il doit s'éveiller. Après que tu as fait de l'exercice, ton cerveau est mieux préparé pour passer une évaluation ou apprendre quelque chose de nouveau! Commence chaque journée du bon pied : dors suffisamment, prends un déjeuner nutritif et sois actif avant l'école. Cela contribuera certainement à améliorer ton rendement scolaire.

Merci d'avoir joué au **Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif**. Une autre question suivra demain!

## JEUDI

### Vrai ou faux?

**La marche réduit le stress et favorise la créativité, ce qui t'aidera à l'école.**

- **VRAI!** Tout le monde ressent du stress et l'activité physique est une merveilleuse façon de le réduire. Lorsque tu te sens stressé, tu as plus de mal à apprendre et tu as les idées moins claires. Lorsque ton cerveau est calme et détendu, tu peux plus facilement résoudre les problèmes et tu es plus créatif. Rends-toi donc chaque jour à l'école à pied ou sur roues pour avoir les idées claires, te sentir plus heureux et être prêt à apprendre. L'artiste en toi redoublera de créativité!

Merci d'avoir joué au **Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif**. Une autre question suivra demain!

---

## VENDREDI

*C'est aujourd'hui que nous jouerons pour la dernière fois au **Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif**. Voici la question d'aujourd'hui.*

### Question à choix multiples!

#### Qu'est-ce qu'un pédibus?

- a) Un autobus scolaire qui ressemble à la voiture de Fred Flintstone/Fred Caillou
- b) Un autobus scolaire qui ramasse les élèves qui se rendent à l'école à pied
- c) Un autobus scolaire qui se déplace aussi lentement que les gens qui marchent sur le trottoir
- d) Un certain nombre d'élèves accompagnés par au moins un adulte du quartier qui marchent ensemble pour se rendre à l'école

**Si tu as répondu D – tu as raison!** Ce n'est pas un autobus qui ressemble à la voiture de Fred Flintstone/Fred Caillou! Il s'agit plutôt d'une façon amusante de se rendre à l'école. Tu peux te joindre à un groupe de ton quartier qui se rend à l'école à pied. Il y a habituellement un adulte à la tête du groupe qui est le « chauffeur » et un autre à l'arrière qui est le « conducteur ». Parle à l'un de tes

parents ou à ton tuteur de la possibilité de créer un pédibus dans ton quartier. Tu auras ainsi l'occasion d'apprendre les règles de la sécurité routière et de découvrir des trajets plus sécuritaires pour te rendre à l'école. Tu te rendras à l'école en groupe et seras réveillé et prêt à apprendre!

**Merci d'avoir joué au Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif!**

**J'espère que vous aurez du plaisir pendant le Mois international Marchons vers l'école. Célébrons le mois en étant actifs!**

## VENDREDI

*C'est aujourd'hui que nous jouerons pour la dernière fois au **Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif**! La question d'aujourd'hui pourrait être difficile, alors soyez attentifs! Si vous vous êtes rendus à l'école à pied ou sur roues aujourd'hui, vous serez alertes et prêts à y répondre! Voici la question de la journée.*

### **Question à choix multiples!**

**Pense à la façon dont tes parents se rendaient à l'école lorsqu'ils étaient enfants... Qu'est-ce qui est différent aujourd'hui? Est-ce que les élèves d'aujourd'hui...**

- a) Se rendent à l'école à pied MOINS souvent que le faisaient leurs parents?
- b) Se rendent à l'école à pied PLUS souvent que le faisaient leurs parents?
- c) Se rendent à l'école à pied à peu près AUSSI souvent que le faisaient leurs parents?

**Si tu as répondu A – tu as raison!** Les enfants se rendent à l'école à pied moins souvent que le faisaient leurs parents. Alors que **58 % des parents se rendaient à l'école à pied lorsqu'ils étaient enfants, seulement 28 % de leurs enfants le font aujourd'hui.** À nous de changer les choses pour que nous soyons plus nombreux à marcher à l'école qu'à l'époque où nos parents étaient enfants. Nous pourrions entrer dans l'histoire en étant plus nombreux à nous rendre à l'école à pied qu'à l'époque de nos parents! Il suffit de faire le premier pas pour nous trouver sur le bon chemin!

**Merci d'avoir joué au Jeu-questionnaire sur le transport scolaire actif!**

**J'espère que vous aurez du plaisir pendant le Mois international Marchons vers l'école. Célébrons tous le mois en étant actifs!**