

# Journée internationale Marchons vers l'école

## Célébrez la marche et les activités sur roues!

Enfilez vos chaussures de course et bouclez votre casque de sécurité!

Le **mercredi 5 octobre**, joignez-vous aux élèves et aux familles en vous rendant à l'école à pied ou sur roues.

C'est amusant! C'est bon pour la santé!

Découvrez, aujourd'hui et chaque jour d'octobre, les nombreux avantages qu'il y a à se rendre à l'école à pied ou sur roues!

### **Le saviez-vous?**

Si les enfants faisaient tous les trajets de moins d'un kilomètre à pied plutôt qu'en voiture, ils feraient en moyenne 2 238 pas supplémentaires par jour. Cela représente environ 15 à 20 minutes de marche et contribue de manière considérable aux 60 minutes d'activité physique dont les enfants ont besoin chaque jour.

*Bulletin 2013 de l'activité physique chez les jeunes*

Pour obtenir des renseignements ou des conseils ou pour en savoir plus long sur les façons de participer, allez au [www.activesaferoutes.ca](http://www.activesaferoutes.ca) ou au [www.saferoutestoschool.ca/fr/](http://www.saferoutestoschool.ca/fr/).