



EN AVRIL ET MAI 2025, C'EST LE DÉFI PRINTEMPS... ACTION!



En avril et en mai, c'est l'heure de marcher aussi souvent que possible pour aller à l'école! C'est un bon moyen pour chasser la déprime hivernale et profiter des nombreux bienfaits des déplacements actifs.

1. Jetez un œil à ces idées d'activités

- ❗ Suivez vos déplacements actifs grâce à l'application Hop!, qui est gratuite et adaptée aux enfants, et participez au défi de la marche printanière Hop!
- ❗ Demandez à vos enfants de choisir chaque jour un thème différent pour le jeu « J'aperçois » et soyez à l'affût pendant le trajet vers l'école ou vos déplacements dans votre quartier.
- ❗ Soulignez l'arrivée du printemps en faisant un dessin de votre activité printanière extérieure préférée.
- ❗ Utilisez les mots-clics #ChoisirLaMarche, #AllonsDehors et #PrintempsAction! sur les réseaux sociaux pour raconter votre expérience.



2. Renseignez-vous sur les bienfaits des déplacements actifs

- ❗ Regardez ou partagez notre vidéo éducative et ludique, qui présente les cinq grands bienfaits des déplacements actifs, en français ou en anglais!
- ❗ Jetez un œil à nos affiches éducatives, proposées dans plusieurs langues : anglais, français, arabe, mandarin, espagnol, cantonais, persan, vietnamien, somali et russe.
- ❗ Consultez toutes les ressources de notre page Web sur le transport scolaire actif.



3. Encouragez votre école à organiser une activité dans le cadre du défi Printemps... Action!

- ❗ Demandez à la direction ou au personnel enseignant de l'école d'intégrer des activités sur les déplacements actifs à l'enseignement (ex. : une sortie au parc du coin pour admirer la floraison).
- ❗ Demandez à la direction de l'école d'organiser une journée de marche à l'école en s'inspirant de ces excellentes ressources.

