







# École catholique Assomption Earlton

## Planifiez votre trajet à pied ou à vélo

-  L'école
-  Passage à niveau
-  Stationnement interdit
-  Zone réservée aux autobus scolaires
-  Entrée pour piétons

## Emplacements – stationner et marcher

 Durée de marche

- ### Durée du trajet
-  250m = 1 minute
  -  250m = 3 minutes

# Planificateur de trajets vers l'école

Les besoins et capacités individuelles pourraient obliger les élèves et leur famille à utiliser un véhicule ou un appareil fonctionnel pour se rendre à l'école. Si vous en êtes capable, servez-vous de cette carte conçue expressément pour le quartier où se trouve votre école afin de vous aider à planifier un trajet actif vers l'école – elle pourrait être plus proche que vous ne le pensez!

## 1. Conseils de sécurité

- Planifiez un trajet entre votre maison et votre école et exercez-vous à le parcourir avec votre enfant.
- Faites-lui remarquer les brigadiers scolaires, les passages pour piétons, les panneaux « Arrêt », les points d'intérêt, les risques pour la sécurité et les maisons d'amis, en cas d'urgence.
- Quel que soit votre mode de transport, suivez toujours le code de sécurité routière.
- Apprenez-en davantage sur le transport actif vers l'école : <https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/bienfaits-du-transport-scolaire-actif/>.

## 2. Et si j'habite loin de l'école?

- Essayez de vous stationner de 5 à 10 minutes de l'école et de faire le reste du trajet à pied. Vous éviterez ainsi la circulation et ferez de l'exercice vous-même!
- Faites des arrangements avec la personne s'occupant d'un ami de votre enfant qui habite un peu plus près de l'école; vos enfants pourront s'y rendre ensemble.

## 3. Le transport actif... Faites-en l'essai!

### C'est bon pour la santé...

- La pratique d'activité physique améliore la santé physique et mentale.
- Le transport scolaire actif est associé à un meilleur niveau d'éveil et d'attention en classe.

### C'est amusant...

- Le transport scolaire actif est une excellente façon de passer du temps avec votre famille et vos amis.
- L'utilisation d'un mode de transport actif peut être beaucoup plus agréable que d'être coincé dans la circulation!

### C'est bon pour les adultes aussi...

- Chaque pas compte pour atteindre les 150 minutes d'activité physique recommandées pour les adultes chaque semaine.
- Vous passerez un peu de temps de qualité avec vos enfants et vous-même.

