

Mon école à pied, à vélo !

Un projet de Vélo Québec
pour amener les jeunes du primaire
à intégrer le transport actif
au quotidien



MON ÉCOLE À PIED, À VÉLO !

Sacs d'école au dos et boîtes à lunch en main, les 500 000 écoliers québécois font l'aller-retour, matin et soir. Certains sont à pied, à vélo ou, mode oblige, en patins à roues alignées ou en trottinette. Gambadant au soleil ou dans la neige folle d'un matin d'hiver, c'est avec plaisir qu'ils développent leur autonomie en découvrant leurs capacités.

Avec un grand souci de rassembler parents, enfants et personnel scolaire autour d'un projet commun, Mon école à pied, à vélo ! vise à amener les enfants du Québec à redécouvrir le plaisir de se rendre à l'école de façon active.

En 1971, ils étaient huit enfants canadiens sur dix qui profitaient de ce temps d'exercice et d'exploration de leur quartier. Aujourd'hui, plusieurs facteurs, comme l'augmentation du trafic automobile ou les horaires chargés des parents, font en sorte qu'ils ne sont plus que quatre enfants sur dix. Le programme Mon école à pied, à vélo ! tiendra compte de ces facteurs, qui sont les principales barrières au transport actif des écoliers.

Constater l'inactivité des jeunes

L'inactivité chez les Québécois a été constatée et documentée par l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé. Moins actifs que la génération de leurs parents, les jeunes sont aussi de plus en plus nombreux à vivre avec un excès de poids, ce qui a des conséquences sur leur état de santé actuel et futur. Or, il est reconnu que la pratique régulière de l'activité physique a un impact bénéfique sur les plans physique, psychologique et social.

Nombreuses sont les études qui nous confirment que le développement d'habitudes durant l'enfance est lié au développement et au maintien d'un mode de vie physiquement actif la vie durant. Vélo Québec estime que le programme Mon école à pied, à vélo ! aura les impacts suivants sur les enfants et leur environnement :

- Augmentation du temps consacré à l'activité physique modérée au quotidien par la pratique du transport actif de 20 à 40 minutes par jour.
- Un enfant physiquement actif est plus attentif en classe.
- L'augmentation de l'activité physique favorise l'équilibre entre les calories consommées et dépensées, diminuant ainsi les risques de développer l'obésité et les problèmes de santé qui y sont liés.
- Un enfant se rendant à l'école à pied ou à vélo développe son autonomie, élément essentiel à son apprentissage scolaire et à ses relations avec les autres.
- La réduction de la navette parentale motorisée aux abords de l'école réduira les émissions de polluants atmosphériques et aura un impact direct sur la santé des écoliers.

Renverser la tendance

Vélo Québec compte contribuer à renverser la tendance à l'inactivité chez les jeunes en puisant dans son expérience d'organisation et d'animation autour des déplacements à pied et à vélo. Les activités organisées dans le cadre de ce programme viseront principalement à :

- Modifier les habitudes de déplacement des enfants et de leurs parents.
- Aménager le chemin des écoliers pour rendre le transport actif plus agréable et plus sécuritaire.

Mon école à pied, à vélo ! vise à encourager des déplacements scolaires actifs qui pourront prendre plusieurs formes, selon l'aménagement actuel des rues, l'âge des enfants, la disponibilité d'accompagnateurs et, bien entendu, l'imagination des enfants ! En complicité avec la communauté de l'école, nous établirons un menu « à la carte » d'activités et de moyens qui plairont aux enfants et aux parents.

Par exemple :

- Des petits voisins s'organisent ensemble pour se rendre à pied à l'école.
- Une mère accompagne son fils et une petite voisine à vélo pour se rendre à l'école.



- Une intersection achalandée est réaménagée pour permettre une traversée sécuritaire des piétons et des cyclistes.
- Un stationnement pour vélos est installé sur le terrain de l'école.

L'équipe de Vélo Québec sera présente pour accompagner l'école dans cette démarche et se consacrera à motiver et à animer la communauté autour de ce projet rassembleur. Notre préoccupation pour les piétons découle naturellement de notre engagement envers le développement de transports écologiques, sympathiques et à l'échelle humaine.

Une fois sensibilisés au plaisir de bouger quotidiennement, de vivre dans un environnement plus sain et d'explorer leur voisinage avec leurs amis, les jeunes auront tout en main pour agir, comme adultes, à rendre leur monde plus agréable à vivre.

Vélo Québec fait bouger le Québec depuis 1967

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

Depuis près de 40 ans, Vélo Québec, un organisme sans but lucratif, fait figure d'incontournable dans le paysage cycliste québécois. Que ce soit à des fins de loisir ou de tourisme, ou comme moyen de transport propre et actif, notre organisme encourage sans relâche l'utilisation de la bicyclette afin d'améliorer l'environnement, la santé et le bien-être des citoyens.

Pour y arriver, Vélo Québec dispose d'un large éventail d'outils et de moyens avec ses quatre divisions :

Vélo Québec Association, une association de membres qui se porte à la défense des cyclistes depuis 1967. Entre autres grandes réalisations, elle est le maître d'œuvre de la Route verte, cet itinéraire cyclable qui reliera le Québec d'un bout à l'autre par 4300 km de voies cyclables. Elle effectue également des actions de représentation, de concertation, de recherche, d'éducation et de diffusion, en plus d'agir à titre de consultant sur demande.

Vélo Québec Éditions, qui publie deux magazines (Vélo Mag et Géo Plein Air), mais aussi des guides, des cartes et des publications reliées aux domaines du plein air, du sport, du loisir et du tourisme.

Vélo Québec Événements, responsable de la création et de l'organisation d'événements cyclistes de renommée internationale comme le Tour de l'Île de Montréal, point culminant de la Féria du vélo de Montréal. De plus, elle a mis sur pied l'Opération vélo-boulot, une vaste campagne de sensibilisation et de mobilisation qui vise à promouvoir le vélo comme moyen de transport.

Vélo Québec Voyages, une agence de voyages actifs qui offre différents forfaits à vélo au Québec, dont des événements cyclotouristiques comme le Grand Tour et la Petite Aventure, en plus d'élaborer des circuits et de concevoir des voyages à vélo en Europe, en Amérique du Nord, dans les Caraïbes, au Maroc et en Turquie. Chaque année, l'agence fait voyager 5000 personnes.

Une communauté qui s'active pour ses enfants

LES PARTENARIATS, GARANTS DU SUCCÈS

Pour implanter un programme de transport actif vers l'école qui connaîtra du succès année après année, Vélo Québec privilégie une approche concertée de développement qui propose des services et des moyens d'action aux enfants, aux parents, aux enseignants et aux municipalités.

Soutenir les enfants et les communautés

L'APPROCHE À LONG TERME

L'expérience du programme Safe Routes to School, au Royaume-Uni, a fait la démonstration que seul l'encadrement soutenu permet de renverser la tendance actuelle vers l'inactivité des jeunes. La présence de l'équipe de Vélo Québec assurera pendant trois ans la continuité du programme dans les écoles actives, malgré le roulement annuel de parents et d'enfants. Cela permettra d'éviter le perpétuel recommencement du travail de sensibilisation et d'organisation nécessaire lorsqu'un programme repose sur les épaules d'un



bénévole qui, inévitablement, quitte l'école. Par contre, durant cette même période, un transfert de connaissances et de responsabilités vers l'école et la communauté est essentiel pour assurer la pérennité du programme. Vélo Québec aidera la communauté scolaire à structurer cette relève.

Une ville plus accueillante pour ses enfants

L'AMÉNAGEMENT EN FONCTION DES PLUS VULNÉRABLES

Vélo Québec est heureux de constater l'intérêt général pour le transport actif au Québec, depuis quelques années. Malheureusement, l'intégration des piétons et des cyclistes dans la planification des villes n'est pas gagnée dans toutes les municipalités. Trop souvent, l'utilisation de l'automobile est privilégiée, entre autres en banlieue, par les longues distances entre la résidence et les services de proximité (parc, école, dépanneur).

Parfois, l'aménagement des intersections et la circulation dense sur le chemin de l'école nuisent aux déplacements actifs des écoliers. Les parents, inquiets, optent souvent pour la navette automobile pour des raisons de sécurité. La question de la sécurité est inhérente à toutes les activités de Vélo Québec et Mon école à pied, à vélo ! ne fera pas exception à cette règle. C'est ainsi que nous nous assurerons d'aborder les règles et les astuces de sécurité tout au long du projet.

Les enfants ne naissent pas avec l'idée qu'il est plus simple et plus sécuritaire de se déplacer en automobile. Les parents et les municipalités font des choix qui ont une incidence sur la vie en ville, sur la ville en général et sur le genre d'environnement dans lequel les enfants s'épanouissent. Vélo Québec s'assurera de prendre les moyens pour favoriser un environnement plus accueillant pour les écoliers.

Des enfants qui bougent... partout

INITIATIVES QUI FONT BOUGER LES ENFANTS

Ailleurs dans le monde, plusieurs initiatives centrées sur les écoliers font preuve d'imagination et de créativité dans leur approche du transport actif. Le programme Mon école à pied, à vélo ! s'inspire de ces initiatives pour animer et mobiliser les écoliers du Québec et leur offrir un environnement propice au transport actif vers l'école.

Sustrans – Royaume-Uni

www.sustrans.org.uk

Le programme-phare en transport actif des écoliers est celui de Sustrans au Royaume-Uni : Safe Routes to Schools. Sustrans a pour mission le développement durable du transport actif et la réduction de l'impact négatif de l'automobile. Avec l'appui d'animateurs de Sustrans, les directions, les parents, les enseignants et, bien entendu, les enfants d'une école sont mobilisés autour de la création et de la mise en place d'un plan de transport actif. Quelque 3600 écoles participent au programme.

Pro Vélo – Belgique

www.provelo.org

Pro Vélo est née en 1992 de la volonté de plusieurs cyclistes de mettre en commun leurs compétences en vue de conseiller les autorités en matière d'aménagements cyclables et d'organiser des événements de promotion de l'usage du vélo. Son programme de ramassage scolaire à vélo appuie les adultes et les enfants qui souhaitent se rendre ensemble à l'école. L'adulte parcourt un itinéraire convenu auquel les enfants sont invités à se joindre.

Petit projet deviendra grand

PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE

Vélo Québec travaille depuis plusieurs années à la mise sur pied de Mon école à pied, à vélo ! À la suite de démarches fructueuses de recherche de financement et d'appuis du milieu, nous avons pu lancer un projet pilote en 2005-2006 dans huit écoles primaires de la région métropolitaine. Les résultats de ce projet de démonstration nous servent maintenant de tremplin pour le déploiement du programme, avec la collaboration de partenaires régionaux, sur l'ensemble du territoire québécois d'ici 2015.



Vélo Québec voit à la coordination des actions menées en collaboration avec un comité avisé. Ce comité a été mis en place au printemps 2005. Il est composé de représentants de divers milieux liés à l'éducation, à la santé, à l'environnement et aux transports.

CONCLUSION

Un enfant qui va à l'école à pied ou à vélo découvre d'autres moyens de transport, tout aussi efficaces que l'automobile de ses parents. Il augmente ainsi son niveau d'autonomie en percevant la marche et le vélo comme des moyens de transport plutôt que des sports. Offrir à un jeune les moyens d'aller à l'école à pied plutôt qu'en auto est une belle façon de l'aider à développer son indépendance tout en lui faisant faire de 20 à 40 minutes d'exercice physique par jour ; s'il persévère, il ira partout à pied ou à vélo lorsqu'il sera adolescent.

À titre de maître d'œuvre de Mon école à pied, à vélo !, Vélo Québec souhaite contribuer au développement d'habitudes de transport écologiques et viables chez les jeunes, qu'ils pourront maintenir durant leur vie d'adulte.

Motiver les enfants, leurs parents et leur communauté pour privilégier le transport actif vers l'école est donc le premier défi que doivent relever Vélo Québec et son réseau de partenaires. Ce défi est de taille, heureusement qu'il est appuyé par le « gros bon sens » : se transporter activement est non seulement bon pour la santé et pour l'environnement, c'est aussi amusant.

Laissons les enfants nous le démontrer

APPROCHE SUR TROIS ANS

Nous préconisons une approche par étapes pour gagner à terme une implication de toute la communauté autour du développement des transports actifs dans chaque école.

Année 1 type

Mobilisation de l'école — La direction de l'école doit avoir le souhait que le programme soit très présent dans l'école et doit obtenir l'appui des enseignants pour intégrer le thème des transports actifs au curriculum scolaire.

Le mois internationale Marchons vers l'école sera le départ d'un crescendo d'interventions de nos animateurs en collaboration avec les enseignants vers un engouement des élèves pour les déplacements actifs. Concours de dessin, de slogan, carnet de route, défis inter-écoles, Pédi-tour canadien, campagne contre le ralenti du moteur, exercices en classe tel que le calcul de réduction de GES, la dictée de Podz, etc. tout doit être mis en œuvre pour mobiliser l'école. Il ne faut pas non plus oublier le service de garde qui peut organiser plusieurs activités soit le midi lorsqu'une majorité des élèves sont présents, soit après les classes auprès des élèves bénéficiant du service.

Les écoles ayant organisées des activités pour souligner le mois internationale Marchons vers l'école pourront gagner des places pour participer à la grande journée d'activité au parc La Fontaine à la fin mai.

Une campagne d'information à l'intention des parents devra être développée avec la direction de l'école afin d'inclure des informations utiles dans les documents remis aux parents à la prochaine rentrée scolaire. Cette trousse pourra inclure les coordonnées des différents services impliqués dans le développement d'infrastructures et l'amélioration de la sécurité ainsi que celles des élus locaux. Elle pourra également inclure des informations sur les transports en commun qui desservent l'école et les principaux lieux de travail des parents.

Année 2 type

Mobilisation des parents — Il faut maintenant impliquer les parents. Ils devront être rencontrés dès l'assemblée générale annuelle de l'école, attirés avec la carte de répartition des élèves sur le territoire, pour entre autre recueillir les noms et coordonnées de parents intéressés à ce que leurs enfants prennent part à des groupes de marcheurs ou cyclistes et les aider à organiser



de tels groupes. Les parents seront dès lors invités à compléter un formulaire d'engagement. Ils pourront choisir le nombre de déplacements actifs qu'ils s'engagent à faire avec leurs enfants mais également vers le travail chaque semaine.

Les parents seront invités à participer aux marches de reconnaissance lors de l'activité des Explorateurs avec la classe de leur enfant. Les plans de déplacement seront déposés au Conseil d'établissement au courant de l'automne et les parents seront consultés sur la stratégie de diffusion du plan et sur les mesures de suivi des recommandations. Le CÉ sera encouragé à rédiger un énoncé en faveur du transport actif à inclure au plan de réussite de l'école.

Un programme de pace car pourra être proposé aux familles circulant aux abords de l'école. Des ateliers de cyclisme urbain parent/enfant seront offerts. Des patrouilles d'élèves pourront remettre des contraventions symboliques aux parents contrevenant au respect des règles de sécurité aux abords de l'école. Ces mesures serviront à faire prendre conscience aux parents de leur responsabilité dans la sécurité aux abords de l'école et des choix qui s'offrent à eux pour améliorer la situation.

Année 3 type

Engagement de la communauté — Après deux années d'intervention et les plans de déplacement diffusés auprès de tous les intervenants interpellés par leurs recommandations, une dynamique, qui va au-delà de la communauté scolaire doit s'instaurer autour de Mon école à pied, à vélo !. En effet, par la mise en œuvre des recommandations du plan de déplacement, ce sont tous les résidents du quartier de l'école et les usagers du réseau routier en transit dans le secteur qui seront interpellés.

Les mesures visant la réduction du trafic automobile et l'amélioration de la sécurité aux abords de l'école profiteront à toute la communauté. En retour, les organismes du quartier peuvent contribuer à faire de celui-ci un environnement plus propice à la mobilité de l'ensemble de la population soit par une participation directe au programme ou en faisant la promotion auprès de ses membres des avantages du transport actif. De même, les commerçants du secteur de l'école peuvent offrir des zones de débarcadères aux parents motorisés, appuyer des campagnes contre le ralenti des moteurs, etc.

Toutes ces mesures devraient permettre la création de liens entre les résidents et les travailleurs du quartier, contribuant à faire de celui-ci un endroit plus convivial et sécuritaire. Écoles participant au projet

ÉCOLES PARTICIPANTES EN ESTRIE

Depuis 2006-2007

- Marie-Immaculée (Bromptonville / CSRS)

Depuis 2007-2008

- La Maisonnée (Rock Forest-St-Élie-Deauville / CSRS)
- Sainte-Famille (Fleurimont / CSRS)
- Sylvestre (Mont-Bellevue / CSRS)

À partir de la rentrée scolaire 2008

- Boisjoli (Rock Forest-St-Élie-Deauville / CSRS)

