

OFFRE DE SERVICES

À L'ÉCOLE À PIED OU À VÉLO,
JE SUIS CAPABLE !




Conseil régional
de l'**environnement**
de l'Estrie

Conseil régional de l'environnement de l'Estrie

165, rue Moore, bureau 300

Sherbrooke (QC) J1H 1B8

JSC@environnementestrie.ca

ICI ON PASSE
À L'ACTION
POUR LE CLIMAT !

Présentation de la campagne

[À l'école à pied ou à vélo, Je suis capable!](#) est une campagne de promotion du transport actif auprès des élèves du primaire. Ce projet vise à favoriser les déplacements actifs (à pied, à vélo, en trottinette, etc.) des élèves du primaire lors de leurs trajets maison-école, grâce à des outils de formation, de mobilisation et de sensibilisation.

Le projet favorise trois éléments fondamentaux :

- La sensibilisation au transport actif des enfants pour les déplacements, promouvant l'activité physique et inculquant les saines habitudes de vie à un jeune âge ;
- La formation des enfants pour la sécurité de leurs déplacements actifs ;
- L'amélioration de la sécurité aux abords des écoles, en sensibilisant citoyens et élus via des activités et interventions.

Le projet répond aux enjeux des écoles dans le cadre de la politique *Pour un virage en santé à l'école*. Le projet s'inscrit notamment dans les objectifs et les buts fixés dans les conventions de partenariat (ex. : augmenter le taux d'élèves physiquement actifs). Il y a également la possibilité d'appliquer la mesure 15 023 *À l'école, on bouge!* du ministère de l'Éducation pour certaines formations.

Description des activités

Différentes activités favorisant le transport actif ont été répertoriées dans la région de l'Estrie, selon les niveaux scolaires visés.

1e - 2e année	3e - 4e année			5e - 6e année	
Axelle et Pitchouf	Piéton averti	Vélo Expert Initiation de vélo	Embarquez Initiation de vélo	Cycliste averti Autonomie en vélo	Sortie sur route
<ul style="list-style-type: none"> • Vidéos pédagogiques • Jeux interactifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Animation en classe • Pratique en extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> • Animation en classe • Sortie en groupe 	<ul style="list-style-type: none"> • Prêt vélos • Modules • Animations • Circuit dans la cour 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation théorique et pratique • Sortie sur route et évaluation individuelle • "Permis de conduire" son vélo 	<ul style="list-style-type: none"> • Encadrement d'une sortie avec des instructeurs qualifiés* <small>*uniquement en automne et à Sherbrooke pour le moment</small>
45 à 60 minutes	1h + 1h	3h + 3h	3h sur 3 jours	6h + 6h + 3h + 3h	2h

1. OUTILS DE FORMATION

1.1. Axelle et Pitchouf



Axelle et Pitchouf : en marche! est un outil éducatif qui vise à sensibiliser les enfants de 5 à 8 ans à l'importance d'adopter des comportements sécuritaires lors de leurs déplacements vers l'école.

Cet outil comprend :

- 10 capsules, qui explorent différentes situations de déplacement, à pied ou en autobus scolaire ;
- Un guide d'animation, qui propose des contextes de jeu et des activités d'utilisation ainsi que des liens avec le Programme de formation de l'école québécoise ;
- Un guide complémentaire, qui fournit des explications détaillées et des compléments d'information sur chacun des contextes de jeu.

Télécharger le [guide d'animation](#) et le [guide complémentaire](#).

Axelle et Pitchouf est une activité offerte par la SAAQ. À mettre en application en autonomie en classe ou au service de garde. [Disponible en anglais](#).

1.2. Piéton averti

À l'aide des différentes mises en situation, associations et vidéos, les élèves de 3^e et 4^e année explorent les différentes catégories de signalisation, les comportements adéquats qui sont associés à la prudence et la sécurité en contexte piétonnier. L'élève est amené à prendre conscience de l'importance d'être visible lorsqu'il est piéton et que les automobilistes peuvent être distraits ou parfois limités par les angles morts. L'objectif de cette formation est de :



- Maîtriser les comportements adéquats à adopter afin d'être prudent dans un contexte piétonnier ;
- Comprendre la signalisation et maîtriser les comportements à adopter selon que la signalisation est présente ou absente ;
- Comprendre les enjeux de sécurité qui se rattachent à la signalisation et aux autres usagers de la route (automobilistes, cyclistes, etc.) ;
- Comprendre le champ lexical lié au contexte piétonnier.

Piéton Averti est une formation développée par MOBI-O et Enviro Educ-Action. Le CRE Estrie est mandataire de la formation dans la région en collaboration avec les étudiant.es de Techniques policières du Cégep de Sherbrooke. Disponible en anglais.

1.3. Vélo Expert

Vélo Expert est un guide conçu pour les enseignant.es en éducation physique et à la santé afin de faciliter la planification, l'organisation, l'encadrement et l'animation d'un groupe en vélo. Dans le but de prioriser les apprentissages, il permet de mieux guider les moniteurs ou accompagnateurs afin d'assurer un apprentissage de base commun et ainsi permettre aux élèves une initiation au vélo en toute sécurité.



Demander la trousse de documents avec guide de l'enseignant, plan de cours, carnet de l'élève et informations aux moniteurs.

Ce guide a été élaboré par l'école Sacré-Cœur, l'école Pie-X-de-l'Assomption et le Centre de service scolaire de la Région-de-Sherbrooke. À mettre en application en autonomie en classe.

1.4. Embarquez

[Embarquez](#) est un programme de vélo basé sur des jeux qui enseignent aux élèves du primaire le plaisir de faire du vélo en toute sécurité. Le programme clé en main prête une flotte de 30 vélos avec casques et deux instructeurs certifiés pour accompagner.



Remplir le [formulaire d'inscription](#).

Ce programme payant est offert par la Fédération québécoise des sports cyclistes.

1.5. Cycliste averti

Le programme [Cycliste averti](#) de Vélo-Québec s'adresse aux élèves de 5^e et 6^e année du primaire. L'objectif est de former de futurs cyclistes à la fois habiles, autonomes et consciencieux des règles de la route. Le programme est un excellent tremplin pour encourager le transport actif en toute sécurité ainsi que le bien-être des élèves, et ce, en réduisant le trafic automobile en zone scolaire. Un bulletin personnalisé est remis à chaque élève ayant participé. La formation leur permet de prendre confiance en eux à vélo et de rassurer les parents sur les compétences de leur enfant pour se déplacer en autonomie à vélo.



Vélo Québec

Cycliste averti, c'est :

- 6h de formation théorique à la sécurité routière (enseignement général en français ou en anglais)
- 6h de pratique en milieu fermé (enseignement d'éducation physique)
- 3h de sortie sur route en groupe (géré par le CRE Estrie)
- 3h d'examen individuel sur route (géré par le CRE Estrie)

- Un bulletin personnalisé par élève avec niveau, progrès et commentaires d'amélioration (géré par le CRE Estrie)

Le CRE Estrie étant mandataire du programme dans l'est de l'Estrie, vous serez formé, outillé de matériel pédagogique complet et accompagné tout au long du processus. Matériel pédagogique disponible également en anglais.

1.6. Sortie sur route

Il est possible d'organiser une sortie sur route en vélo avec votre groupe, encadré d'instructeurs qualifiés.



Carbure Aventure propose des sorties urbaines et de vélo de montagne à Sherbrooke et uniquement en automne pour le moment.

2. OUTILS DE MOBILISATION

2.1. Défi Je suis capable

Le [Défi Je suis capable](#) est une matinée festive de promotion du transport actif où tous les élèves de l'école sont invités à se rendre à l'école à pied, à vélo ou encore en trottinette ! Cette activité phare de la campagne est une occasion unique pour les élèves, les parents et le personnel de l'école de se réunir autour des enjeux de la mobilité durable et bâtir ainsi une culture axée sur le transport actif au sein de l'établissement.



Le CRE Estrie étant mandataire du Défi en Estrie, vous serez accompagné tout le long du processus. Possible de réaliser l'activité en autonomie grâce à [l'Écolabs Je suis capable](#) de [COOP FA](#).

2.2. Trottibus

Le [Trottibus](#) est un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre à l'école à pied, de façon sécuritaire et encadrée. Ainsi, les parents et les résidents du quartier sont sollicités à titre de bénévoles pour encadrer le groupe d'enfants sur le chemin de l'école.



Le Trottibus est offert par la Société canadienne du cancer. Disponible également en anglais.

2.3. Défi Active tes pieds

Pendant 3 semaines (du 10 au 28 octobre), le [Défi Active tes pieds](#) invite les élèves, les familles et les communautés scolaires à atteindre 6000 kilomètres en transport actif, soit la distance d'un bout à l'autre du Canada. Le transport actif, c'est se déplacer en utilisant seulement l'énergie de son corps, comme marcher et faire du vélo. Un moyen simple et efficace d'améliorer sa santé.



Le Défi Active tes pieds est offert par la Société canadienne du cancer. [Disponible en anglais.](#)

2.4. Accompagnement de l'Escouade mobilité

Il est possible, dans une offre limitée, de recevoir un accompagnement de la part de [l'Escouade mobilité](#) afin de sécuriser le parcours en transport actif des élèves autour de l'école. L'escouade propose des solutions face aux enjeux d'aménagement, de signalisation et de marquage dans les rues à proximité de l'école.



Contactez l'Escouade mobilité du CRE Estrie : embarque@environnementestrie.ca

3. OUTILS DE SENSIBILISATION

3.1. Matériel et communications

Selon l'activité, il est mis à disposition :

- Du matériel tel que des affiches, des silhouettes Kalitec, des macarons, des bannières et des autocollants ;
- Des outils de communications tels que des invitations et courriels clé en main, des cartons d'information, des dépliants ou encore des sondages.

3.2. Activités

3.2.1. Brigade CAA

La [Brigade scolaire CAA-Québec](#), ce sont des élèves de 4e, 5e et 6e année, postés aux coins des rues, dans les corridors et cours d'école ou dans les autobus scolaires afin d'assurer la sécurité des élèves.

Il existe trois types de brigades scolaires :

- Le brigadier pour piétons ;
- Le brigadier d'autobus ;
- Le brigadier d'école.



Lire le guide [Organiser une brigade scolaire](#)

La Brigade scolaire est offerte par CAA-Québec. [Disponible en anglais.](#)

3.2.2. Génivélo et l'Agent L'Heureux

Les écoles de la MRC de Memphrémagog peuvent bénéficier des interventions de [l'Agent L'Heureux](#) de la Régie de police Memphrémagog. Il est aussi possible d'utiliser ses capsules vidéo ainsi que le guide du programme [Génivélo](#) de la SAAQ pour sensibiliser vos élèves.



Génivélo est un outil de la SAAQ.

3.2.3. Radars pédagogiques

Le *radar pédagogique* est un panneau lumineux qui affiche instantanément la vitesse à laquelle circule un usager de la route. Celle-ci peut être accompagnée d'un court message de rétroaction visant à encourager les conducteurs à ralentir lorsque la vitesse réglementaire est dépassée. Le radar pédagogique sert à sensibiliser les usagers de la route à l'adoption d'un comportement sécuritaire et ne peut pas servir à sanctionner une infraction au Code de la sécurité routière. Le radar pédagogique constitue une bonne façon de sensibiliser les usagers de la route à l'importance de ralentir dans une zone qui présente des problématiques de sécurité routière liées à la vitesse pratiquée.



Les radars pédagogiques sont mis à disposition par les services de police de votre ville et la Sûreté du Québec.

3.2.4. Je déjoue la pub, je me déplace autrement

[Je déjoue la pub, je me déplace autrement](#) est une trousse pédagogique qui repose sur la place prédominante occupée par l'automobile dans nos modes de vie ainsi que l'omniprésence de sa publicité dans les médias. L'objectif principal du projet est d'augmenter la visibilité des questions relatives au transport durable dans la planification pédagogique des enseignantes et des enseignants. Le projet soulève deux thèmes bien précis :



- Les coûts monétaires et non monétaires des différents modes de transport ;
- La symbolique de l'automobile véhiculée à travers les médias.

Ces activités sont destinées principalement aux élèves du 3e cycle du primaire. Les activités

peuvent aussi être adaptées pour les élèves du 1er cycle du secondaire.

Ce document est une réalisation de la Fondation québécoise en environnement. À mettre en application en autonomie en classe.

Comment participer au projet ?

Une de ces activités vous intéresse ? Contactez-nous !

Nous vous informerons sur les détails des activités offertes par le CRE Estrie ou bien vous enverrons le contact du partenaire.

Partenaires

C'est grâce au financement de partenaires locaux forts de leur implication dans la promotion du transport actif et par l'entremise du Comité estrien des saines habitudes de vie, en vertu de la Politique gouvernementale de prévention en santé, que la démarche peut prendre son envol dans les écoles primaires de l'Estrie.



Contact

N'hésitez pas à contacter l'équipe du programme du CRE Estrie :

Kristell Savard

Chargée de projet

k.savard@environnementestrie.ca

819 821-4357 p.110

Caroline Nioucel

Directrice des programmes éducatifs

c.nioucel@environnementestrie.ca

819 821-4357 p.102