PETIT FUNAMBULE

TRANSPORT ACTIF

TRANSPORT ACTIF

- Marche et vélo

Choisir le plus souvent possible le transport actif pour se déplacer au quotidien permet d'augmenter l'activité physique pratiquée par l'ensemble des membres de la famille.

En utilisant le transport actif, vous montrez l'exemple aux enfants, vous leur donnez le goût de bouger et vous leur permettez d'apprendre les règles de base de sécurité dans les déplacements. Les petits connaîtront déjà bien ces règles lorsqu'ils entreront à l'école, ils seront confiants et pourront les appliquer lors de leurs divers déplacements.

Commencez par intégrer le transport actif à votre routine une ou deux fois par semaine. Vous serez plus en forme et plus concentré. Vous y prendrez goût !

En marchant ou en faisant du vélo, vous avez la chance d'observer la nature régulièrement, d'être attentif à sa beauté ainsi qu'à la façon dont le paysage change chaque jour. C'est bon pour le moral !

Notez vos transports actifs dans votre agenda ou sur un calendrier. C'est toujours plaisant d'avoir sous les yeux le chemin parcouru. C'est motivant !

On peut prioriser le transport actif pour :

- Aller faire quelques achats (à l'épicerie, à la pharmacie, au centre commercial, au dépanneur, etc.) ;
- Aller au travail, à la garderie ;
- Aller au bureau de poste, à la caisse ;
- Aller au parc ;
- Aller visiter la famille ou des amis ;
- Aller à la bibliothèque, à la piscine ou à l'aréna.

Il est important de regarder de chaque côté de la rue afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de voitures qui arrivent avant de traverser un chemin.

Il faut aussi bien signaler ses intentions de déplacement et être visibles.

Source : https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf

LA MATANIE COSMOSS
Pour que chaque jeune développe son potentiel

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Québec