



## Se déplacer en vélo: C'est l'fun!

**Excellent pour l'environnement, bon pour la santé et + encore!**

Présenté par **Julie Durot**, Aménagiste et bénévole au Forum jeunesse de la région de la Capitale-Nationale (FJRCN Québec) Et **Guillaume Plante**, passionné des solutions pour la santé et bénévole au FJRCN.





**Pistes de solutions pour se motiver à faire du vélo pour aller à l'école.**

On le sait, c'est l'fun de faire du vélo et en plus on est plus indépendant pour se déplacer!

Mais plusieurs obstacles peuvent nous freiner à prendre notre vélo pour se déplacer vers nos destinations favorites (dont l'école).

Bien que ce ne soit pas tout le monde qui puisse faire du vélo pour se rendre à l'école, à cause de la distance, à cause de la sécurité sur la route, etc.


Tu peux tout de même être capable de motiver plusieurs élèves pour créer un groupe de vélo dans ton école.

# Comment créer un comité vélo à ton école?

- Parle de votre idée autour de toi, à tes ami.es, professeurs, personnel de l'administration de l'école, parent.s, etc.
- Juste en parlant de l'idée, tu auras l'impression de ton entourage
- Cela peut t'aider à améliorer tes idées et constituer un groupe de gens intéressés par le même projet!
- Une fois ton projet amélioré, tu peux même le partager et en faire la promotion sur les réseaux sociaux
- Un mouvement peut se créer!





- 
- Organise un événement ou une activité vélo dans la cours d'école, dans un parc proche de l'école ou encore dans votre gymnase un parcours, avec des marquages au sol, signalisations etc.
  - Ceci afin de te sentir à l'aise avec la pratique du vélo dans un endroit hors du trafic pour te préparer à en faire avec plus de confort à l'extérieur.





- Faire des recherches sur Google map de l'adresse de chaque élève et de l'école.
- Voir à combien de kilomètres séparent l'école de la maison.
- Est-ce que des aménagements existent pour marcher ou faire du vélo?

Comme des pistes cyclables, des rues plus tranquilles ou encore des trottoirs pas très fréquentés?





- Faire le trajet à pied (accompagné d'un adulte?)
- Puis faire le trajet en vélo
- Attention: vérifier si c'est faisable!



Recommencez et  
amusez-vous!







- Fais des recherches d'exemples d'autres écoles qui ont déjà des comités vélos au Québec ou dans le monde !
- Vois les liens partagés ici et sollicite ton entourage (parents, professeurs, etc.)



# Ressources

- 8 Mai : Journée mondiale Vélo École
- Mois de Mai : Mois du vélo
- Vélo Québec, Projet À pied, à vélo, ville active: <http://www.velo.qc.ca/transport-actif/A-pied-a-velo-ville-active/>
- Activité *Dessine-moi ton quartier* pour les enseignants par Vélo Québec: [http://www.velo.qc.ca/files/file/TA/VQ\\_MEAPAV\\_Dessine-moi\\_ton\\_quartier.pdf?fbclid=IwAR10Rh-1Aur0A5Djwz5wc5UeBMT3BCVZXQtq08kQsmmX-nd7sN-4fqMtl2Q](http://www.velo.qc.ca/files/file/TA/VQ_MEAPAV_Dessine-moi_ton_quartier.pdf?fbclid=IwAR10Rh-1Aur0A5Djwz5wc5UeBMT3BCVZXQtq08kQsmmX-nd7sN-4fqMtl2Q)
- Activité mobilisatrice pour les écoles par Vélo Québec: [http://www.velo.qc.ca/files/file/TA/VQ\\_MEAPAV\\_Activite-mobilisatrice-APAVVA.pdf?fbclid=IwAR36qWadjXaxm1GWGK5aE2Gx7NeIV4H0dRnwKA2EQjHLDfCYK6KTc\\_d5SU](http://www.velo.qc.ca/files/file/TA/VQ_MEAPAV_Activite-mobilisatrice-APAVVA.pdf?fbclid=IwAR36qWadjXaxm1GWGK5aE2Gx7NeIV4H0dRnwKA2EQjHLDfCYK6KTc_d5SU)
- Vélo Québec, Projet À pied, à vélo, ville active: [http://www.velo.qc.ca/files/file/TA/VQ\\_VilleActive2014.pdf](http://www.velo.qc.ca/files/file/TA/VQ_VilleActive2014.pdf)
- Document de référence *Un transport pour mieux vivre*, Fondation Monique-Fitz-Back: [https://fondationmf.ca/wp-content/uploads/2018/10/documentref\\_br.pdf](https://fondationmf.ca/wp-content/uploads/2018/10/documentref_br.pdf)
- Bike to school, tips for biking to school: <https://www.youtube.com/watch?v=fF8ASbpfZY8>

