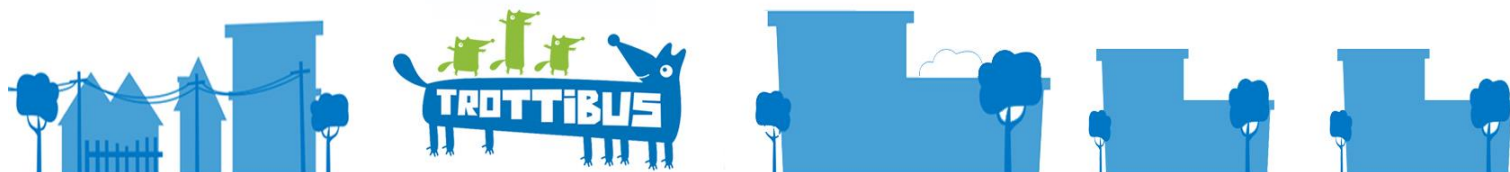


LA SEMAINE TROTTIBUS PARTICIPEZ!



Société
canadienne
du cancer



TROTTIBUS et SCC

Pour augmenter le niveau d'activité physique des jeunes, la Société canadienne du cancer mise sur l'utilisation de la marche comme moyen de transport. Le fait d'être actif réduit les risques de cancer. Le Trottibus permet à des élèves du primaire de se rendre de la maison à l'école à pied, de façon sécuritaire et encadrée. L'autobus pédestre suit un horaire planifié ainsi qu'un trajet avec des arrêts prédéterminés. Le groupe d'enfants est accompagné de parents ou de bénévoles retraités.

La SEMAINE TROTTIBUS

Objectif : Permettre l'expérimentation de la marche pour se rendre à l'école dans le but de faire vivre les bienfaits du Trottibus.

Résumé : Dans le cadre de [Montréal physiquement active](#), la Société canadienne du cancer (SCC) propose aux écoles primaires de l'île de Montréal de participer à la **Semaine Trottibus**.

L'activité, semblable au Trottibus, consiste à marcher du domicile vers l'école durant toute une semaine au printemps 2016.

Les élèves participants et leur famille auront donc l'occasion de faire l'expérience du transport actif vers l'école et, souhaitons-le, de l'adopter. La Semaine Trottibus offre une version simplifiée du Trottibus avec des outils et un soutien supplémentaires.

SAVIEZ-VOUS QUE? Selon certaines études

- 5 % des jeunes Canadiens âgés de 5 à 17 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes, lesquelles recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour.
- Les enfants canadiens présentent huit fois plus de risques de mourir en étant passager d'un véhicule motorisé qu'en se faisant heurter par un véhicule lorsqu'ils sont à pied ou à vélo.
- L'exercice qu'un enfant fait en se rendant à l'école se reflète sur sa capacité de concentration pendant environ les 4 heures suivantes.
- À long terme, les comportements sédentaires et l'inactivité physique augmentent le risque de maladies chroniques, incluant les maladies cardiaques, le diabète de type 2, quelques formes de cancer et des problèmes de santé mentale.

EN BREF

Partenaires

- Montréal physiquement active
- Table de concertation des aînés de l'île de Montréal
- Cardio Plein air
- Programme « Jouez Gagnant »
- Regroupement des éco-quartiers

Cible :

Écoles primaires de Montréal :

- Enfants du préscolaire et du primaire
- Parents
- Personnel des écoles

Territoire :

Île de Montréal

Conditions favorables

- Comité Trottibus formé d'au moins 2 personnes
- Direction partie prenante du projet
- Implication des 4^e, 5^e et 6^e années dans la promotion et l'organisation

Coût du projet

Gratuit

Exigences de la SCC

- Vérification des antécédents judiciaires pour bénévoles marcheurs
- Port du dossard pour les bénévoles marcheurs
- Formation sécurité routière exigée pour les bénévoles marcheurs

Échéancier

- Date limite pour déposer la candidature : 22 janvier 2016
- Marche Trottibus : une semaine en avril- mai 2016

BÉNÉFICES

ENFANT :

- Être actif entre 15 et 20 min chaque matin
- Adopter de bonnes habitudes dès l'enfance
- Apprendre à devenir un meilleur piéton
- Avoir une meilleure concentration en classe

ÉCOLE :

- Réduire la circulation automobile autour de l'école
- Améliorer la qualité de l'air autour de l'école

PARENT :

- Partager la responsabilité de l'accompagnement des enfants

LES AVANTAGES DE LA SEMAINE TROTTIBUS?

- Sondage et inscriptions en ligne
- Soutien organisationnel (SCC ou organisme local)
- Animateur mis à disposition pour promouvoir le projet et aider au recrutement de bénévoles
- Partenariats établis avec organismes régionaux d'aînés pour faciliter le recrutement de bénévoles dans la communauté
- Marches animées par Cardio Plein air (lorsque possible)
- Pour les écoles participant au Grand défi Pierre Lavoie, possibilité d'utiliser la Semaine Trottibus comme outil pour cumuler des cubes d'énergie
- Lorsque possible, passage des trajets par les ruelles vertes
- Les 15 premières écoles confirmant leur participation à la Semaine Trottibus recevront gratuitement en conférence un athlète de niveau international du programme « Jouez Gagnant »

LES ÉTAPES

1. Valider l'intérêt (présentation au CÉ, puis envoyer le sondage)
2. Créer le comité Trottibus (min. 2 personnes)
3. Déterminer les trajets (grâce aux résultats du sondage)
4. Promouvoir le Trottibus (tournée des classes, kiosque au SG, événements de l'école)
5. Lancer l'inscription des enfants et des bénévoles marcheurs
6. Organiser la Semaine de marche (horaires bénévoles marcheurs, formation sécurité routière, distribution du matériel)
7. Marcher

IMPLICATION NÉCESSAIRE

DIRECTION/ÉCOLE

- Faciliter la communication du projet auprès des parents, enfants et enseignants :
 - Obtenir l'aval du CÉ
 - Distribuer le sondage, puis les documents pour l'inscription via courriel ou agenda
 - Faciliter la promotion du projet (via journal de l'école, kiosques au SG, tournée des classes, rencontres professeurs)
- Vérifier les antécédents judiciaires (gratuits)
- Faciliter l'aspect logistique (mettre à la disposition du comité des salles de réunion, un espace pour entreposer matériel...)

COMITE TROTTIBUS

Voir les étapes

Pour toute information, contactez **Virginie Delannoy** : vdelannoy@quebec.cancer.ca

ou 514-255-5151 poste 24508 ou visitez www.trottibus.ca