

# Vers les saines habitudes de vie

## Marcher vers l'école ou le travail

Être actif régulièrement permet d'améliorer sa forme physique, d'avoir plus d'énergie et de se sentir mieux. Marcher vers l'école ou le travail est un bon moyen d'augmenter son niveau d'activité physique, car on peut additionner des tranches de **10 minutes** d'exercices pour atteindre les recommandations.

Les enfants et les adolescents ont besoin de bouger au moins 60 minutes par jour, tous les jours. Ils peuvent additionner les minutes en jouant au parc ou à la récréation, en pratiquant un sport, en marchant vers l'école et même durant certaines tâches ménagères (pelleter de la neige, racler les feuilles, passer la balayeuse, etc.).

Pour les familles habitant à proximité de l'école; profitez des fins de semaines pour faire le trajet de l'école avec vos enfants et leur montrer les règles du déplacement sécuritaire. Rappelez-vous qu'il faut :

*Comme piéton, utiliser en tout temps le trottoir qui borde la chaussée. S'il n'y en a pas, vous devez marcher sur le bord de la chaussée, en sens inverse de la circulation.*

Vous retrouverez plus de consignes de sécurité sur les transports actifs au lien suivant :

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/parents-enfants/securite-a-pied/>