

MOIS DE LA MARCHÉ HIVERNALE FÉVRIER 2026

Faites de février le mois où vous marchez pour aller à l'école! Cet hiver, encouragez vos enfants à développer leur savoir-faire physique (habiletés motrices) grâce à des idées amusantes et inspirantes!

1. Essayez ces idées d'activités passionnantes pour commencer du bon pied le Mois de la marche hivernale

- ❄ Joignez le Défi de la marche hivernale Hop! sur l'appli Hop! adaptée aux enfants! – enregistrez vos voyages actifs et gagnez des prix!
- ❄ Vous cherchez des moyens amusants de rester actif en famille? Visionnez ces courtes vidéos qui regorgent d'idées créatives pour bouger ensemble!
- ❄ Faites une randonnée hivernale en famille et jouez à « Suivez le guide ». Un enfant guide la marche pendant que les autres suivent ses traces, en ajoutant des mouvements amusants comme des sauts ou des danses que tout le monde doit imiter.
- ❄ Partagez vos aventures de marche sur les médias sociaux en utilisant les mots-clics #TransportScolaireActif, # AllonsDehors et #JMH.

2. Renseignez-vous sur les bienfaits des déplacements actifs et obtenez de judicieux conseils pour vous rendre à l'école à pied

- ❄ Découvrez comment le fait d'être actif peut aider votre enfant à s'épanouir sur les plans physique, émotionnel et cognitif.
- ❄ Planifiez une activité de trajet sécuritaire (ressource en anglais seulement) et aidez les enfants à apprendre à emprunter les rues et les trottoirs de leur quartier. Transformez cette activité en chasse au trésor où les enfants doivent repérer des bâtiments et des points de repère en cours de route!

3. Faites marcher votre école!

- ❄ Parlez au directeur ou à la directrice de votre école de la possibilité d'organiser une journée de la marche hivernale en utilisant ces ressources pratiques.

