



3. RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME

POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DU PROGRAMME ÉCOLIERS ACTIFS ET EN SÉCURITÉ?

La marche et la bicyclette en tant que moyens de transport sont sur le déclin au Canada, en conséquence de la tendance internationale – qui dure déjà depuis des dizaines d'années – vers une sédentarité accrue et une utilisation de plus en plus marquée de l'automobile. Ceci touche directement les enfants qui vont à l'école élémentaire, car ils n'ont pas beaucoup de choix de moyen de transport pour se déplacer. Si les parents se rendent au travail en voiture, il est probable que les enfants iront à l'école en voiture. Au cours des 30 dernières années, l'habitude d'aller à l'école à pied s'est largement perdue. En effet, certaines études prouvent que près de 80 % des enfants se rendaient à l'école à pied auparavant, par rapport à 35 % de nos jours.

En même temps, l'augmentation impressionnante des taux d'obésité chez les enfants, combinée avec les niveaux d'activité physique faibles, ont des conséquences graves sur la santé des enfants. Il est urgent de renverser ces tendances. L'accroissement du nombre d'élèves qui se rendent à l'école à pied ou à bicyclette est un pas important vers ce but. En marchant ou en prenant leur bicyclette pour se rendre à l'école et en revenir, les enfants intègrent l'activité physique à leur vie et peuvent ainsi arriver au niveau recommandé quotidiennement. Ceci donne aussi l'habitude de l'activité physique et cette habitude peut se poursuivre à l'âge adulte.

Le nombre croissant d'enfants qui se rendent à l'école en voiture a aussi des conséquences négatives sur l'environnement. Les gaz à effet de serre émis par les automobiles contribuent au réchauffement planétaire. Le fait de laisser tourner son moteur pendant 10 secondes ou plus à proximité des écoles fait monter le taux de pollution dans des zones où des enfants passent beaucoup de temps.

Le Bulletin de l'activité physique de 2009 publié par Jeunes en forme Canada indique : « Bien que deux tiers des familles canadiennes indiquent habiter assez près de l'école pour y aller à pied ou à vélo, seulement un tiers des enfants affirment se rendre à l'école à pied et 80 % d'entre eux n'ont jamais été à l'école à vélo, selon les déclarations des parents. »

Si les tendances actuelles se poursuivent, il se peut qu'aucun membre des générations à venir ne se souvienne d'avoir été à l'école à pied.

Les encombrements contribuent à la pollution de l'air aux environs des écoles. Il a été prouvé que la qualité de l'air est moins bonne dans les rues où sont situées les écoles.

« Cinquante pour cent des enfants qui sont frappés par une voiture près d'une école le sont par un parent qui dépose son enfant à l'école parce qu'elle ou il a peur que son enfant ait un accident de ce genre »

—Lenore Skenazy, *Free Range Kids*.

Moins de liberté pour nos enfants

Les craintes des parents peuvent être un obstacle puissant, car de nos jours, bien des enfants n'ont pas le droit de se déplacer librement dans leur quartier tout seuls. Mais est-ce vraiment bon pour nos enfants d'être confinés à la maison sous surveillance? Dans bien des cas, les jeux spontanés qui avaient lieu à l'extérieur ont été remplacés par la télévision ou les jeux vidéo. Les données nationales actuelles indiquent que seuls 10 % des jeunes Canadiens respectent les recommandations en matière de temps passé devant un écran – qui sont de moins de deux heures par jour – et que beaucoup de jeunes y passent plutôt près de six heures.

« Le monde n'est pas plus dangereux qu'il y a 20 ou 30 ans. Ce qui a changé, c'est notre perception. » —Lenore Skenazy, *Free Range Kids*

Cette tendance a aussi entraîné une augmentation des encombrements autour des écoles. Si vous vous trouvez dans les environs de la plupart des écoles élémentaires au moment où les enfants arrivent à l'école ou en sortent, vous remarquerez certainement le chaos total qui règne, avec les parents et les fournisseurs de soins qui convergent vers l'école dans leurs véhicules. Les enfants et les adultes qui sont à pied courent des risques véritables.

POURQUOI LES PARENTS EMMÈNENT-ILS LEURS ENFANTS À L'ÉCOLE EN AUTO?

Les parents sont nombreux à citer les questions de sécurité routière pour justifier le fait qu'ils emmènent leurs enfants à l'école en auto. On entend souvent la phrase « Il y a trop de circulation », mais ceux qui la prononcent ne se rendent pas compte qu'ils ajoutent eux-mêmes une autre voiture aux encombrements autour de l'école. Certains parents indiquent qu'ils ont peur que leur enfant se fasse aborder ou enlever par un inconnu, tandis que d'autres disent que la distance est trop grande pour que leur enfant se rende à l'école à pied.

Certains de ces obstacles sont en partie dus aux problèmes qui découlent de la conception des quartiers modernes, qui ne sont pas faits pour la marche ou la bicyclette. Les culs-de-sac allongent de beaucoup la distance à parcourir à pied ou à vélo, par comparaison avec les rues rectilignes qui composent traditionnellement les vieux quartiers. De plus, bien des nouveaux quartiers n'ont pas de trottoirs. L'amalgamation des petites écoles en des écoles plus grandes situées de façon centrale a aussi rallongé la distance à parcourir pour se rendre de la maison à l'école. Pour certains élèves, ces facteurs ont rendu difficiles les trajets à pied ou à bicyclette.

Quelles que soient les raisons invoquées par les parents pour prendre leur auto, les habitudes des enfants en matière de déplacements dépendent dans une large mesure des choix de leurs parents. Si les parents se déplacent toujours en voiture, ils emmèneront leurs enfants à l'école en voiture.

LE DILEMME DE L'AUTOMOBILE

L'automobile est devenue notre principal moyen de transport parce qu'elle nous semble commode et sans danger, mais en fin de compte, elle menace le bien-être global de nos enfants. Chaque parent qui emmène son enfant à l'école en auto ajoute un véhicule dans des rues déjà encombrées et s'isole ainsi de ce qui se passe dans la rue. Ceci entraîne une spirale descendante – moins il y a de monde sur les trottoirs, plus les parents considèrent que les rues sont dangereuses.

Lorsqu'il y a moins de parents sur les trottoirs de leurs quartiers, les gens pensent alors que les enfants qui vont à l'école à pied s'exposent aux dangers de la circulation, à l'intimidation, au harcèlement ou à l'enlèvement. La plupart des parents disent qu'ils laisseraient leurs enfants aller à l'école à pied s'ils pouvaient s'assurer qu'il n'y aurait pas de danger. Ils ne se rendent pas compte que la solution est à leur portée.

QUELS AVANTAGES Y A-T-IL À ALLER À L'ÉCOLE À PIED OU À BICYCLETTE?

Passer un moment agréable et actif en famille

En marchant ou en faisant du vélo avec vos enfants, vous pouvez bavarder ou avoir une conversation importante au sujet de leur journée, tout en étant actifs avec eux. Selon le rapport du groupe de travail *Des enfants en santé pour un avenir en santé* publié par le gouvernement du Manitoba en 2004, « Seuls 43 % des parents sont en moyenne régulièrement actifs avec leurs enfants. Le nombre de parents qui le sont baisse de 25 % une fois que l'enfant atteint l'âge de cinq ans et de 30 % supplémentaires lorsque l'enfant a 13 ans. »

« D'après une étude menée en Grande-Bretagne, les enfants ont le même rapport de dépendance que leurs parents vis-à-vis de l'automobile : 90 % des filles et 75 % des garçons déclarent qu'ils auraient du mal à s'adapter à une vie sans auto. » —Sina Arnold et Domenica Settle, « Hooked on Cars: Driving as Addiction », *Car Busters Magazine*, n° 7, hiver 1999-2000.

La meilleure protection contre l'obésité est le jeu spontané et notamment la marche, la course, le vélo, les jeux dans un terrain de jeux et le hockey de rue. Les enfants qui prennent part à ces activités ont 50 % moins de risques d'être gros que ceux qui ne le font pas.

Chassity McIntyre, dont le fils fréquente l'École Riverbend School à Winnipeg, déclare qu'aller chercher son fils à pied à l'école, c'est comme « une carotte au bout d'un bâton » et que cela l'aide à traverser chaque jour. « Je découvre comment l'enseignante était habillée, ce que les autres enfants avaient amené comme dîner et ce qu'il se passe à l'école. C'est formidable. Je me sens plus proche de mon fils et de ce qui arrive dans sa vie. »

Les ours polaires n'aiment pas les voitures

Vous pouvez aider à sauver les ours polaires en allant à l'école à pied! Comment? En marchant plutôt que de prendre son auto, on limite les problèmes de changements climatiques. Ainsi, on peut éviter que les radeaux de glace à partir desquels les ours chassent et se nourrissent fondent et disparaissent.

Données sur l'activité physique et la santé

Au cours des 25 dernières années, le taux de surpoids et d'obésité chez les jeunes de 12 à 17 ans a plus que doublé, passant de 14 % à 29 % (et le taux d'obésité a triplé, passant de 3 % à 9 %).

Les enfants du Manitoba (âgés de 2 à 17 ans), de manière générale, sont plus gros et plus obèses que les enfants canadiens pris globalement. En effet, 31 % des enfants du Manitoba sont trop gros ou obèses, comparé à 26 % des enfants canadiens.

Au Manitoba, 59 % des jeunes de 12 à 19 ans ne sont pas assez actifs pour une croissance et un développement optimaux www.gov.mb.ca/healthyschools/topics/physical.html.

Apprendre les « règles de la rue »

Les jeunes enfants qui vont à pied à l'école avec un parent ou un fournisseur de soins peuvent apprendre petit à petit comment se comporter dans la rue, ce qui les prépare pour le moment où ils devront se déplacer seuls.

Contribuer à la lutte contre le changement climatique

Le fait de moins utiliser son auto a des effets sur l'environnement. Au Manitoba, plus de 30 % du total des émissions de gaz à effet de serre et près de 50 % des émissions des familles proviennent des transports. En marchant ou en prenant sa bicyclette pour faire un ou deux trajets courts par semaine au lieu de prendre son auto, on peut faire une différence.

Rester en santé en étant actif

L'activité physique quotidienne peut permettre de renforcer ses os et ses muscles, d'améliorer sa santé cardiovasculaire, de garder un poids-santé et d'avoir plus d'énergie. Aller à l'école à pied ou à bicyclette donne aux enfants une bonne occasion d'améliorer leur niveau d'activité physique.

Mieux réussir en classe

On constate constamment le lien entre les bonnes notes à l'école, les bons résultats de test cognitifs, et les enfants les plus actifs. La plupart des parents seraient tout à fait d'accord pour dire que l'activité physique contribue au développement de leurs enfants, renforce leur estime personnelle, les aide à se concentrer et améliore leur apprentissage. Le Bulletin de l'activité physique de 2009 publié par Jeunes en forme Canada déclare que les résultats scolaires sont améliorés par la participation régulière à une activité physique. Il existe aussi un lien direct entre l'activité physique et la réduction de la dépression, de l'anxiété et de la fatigue et l'amélioration des relations interpersonnelles.