



# MARCHEUR

sans accompagnateur

# CAHIER DU PROGRAMME



# Bienvenue au programme

# « MARCHEUR SANS ACCOMPAGNATEUR »

Tu aimerais commencer à te déplacer sans devoir être accompagné? Eh bien, ce programme est parfait pour toi!

Il suffit de lire le cahier que tu as entre les mains et de visionner les vidéos sur un ordinateur ou un appareil mobile. À la fin, tu te verras remettre un **certificat** pour dire que tu es prêt à devenir un **marcheur sans accompagnateur**.



## Table des matières

**Pourquoi veux-tu devenir un marcheur sans accompagnateur?** 3

**Es-tu prêt à devenir un marcheur sans accompagnateur?** 3

Liste d'éléments auxquels réfléchir pour voir si tu es prêt à devenir un marcheur sans accompagnateur? 4

Prends de bonnes décisions et utilise ton sens du jugement 4

Scénarios sur le bon jugement 5

**Respecte les règles de sécurité routière** 7

**Mise sur ton intelligence interpersonnelle** 10

Conviens d'un mot-code avec tes proches 10

Conseils 10

Mon plan pour cultiver mon intelligence interpersonnelle 11

*Endroits* 11

*Zones sécuritaires* 11

*Liste de copains* 11

**Apprends à réagir en cas d'urgence** 12

**Planifie ton itinéraire** 12

**Fais quelques « essais » de ton itinéraire** 13

**Es-tu prêt à devenir un marcheur sans accompagnateur?** 14

**Conclusion** 14

**Certificat « Marcheur sans accompagnateur »** 14

**Références** 15



**MARCHEUR**  
sans accompagnateur

As de la  
**ROUTE**  
pour les  
enfants!



ottawa | conseil de  
safety | sécurité  
council | d'ottawa

# POURQUOI VEUX-TU DEVENIR UN MARCHEUR SANS ACCOMPAGNATEUR?

Qu'est-ce qui te motive à devenir un marcheur sans accompagnateur?



Je veux marcher sans accompagnateur parce que :

1

---

2

---

3

---



## Le savais-tu? Marcher,

c'est bon pour la santé!

c'est bon pour le cerveau!

c'est bon pour l'environnement!

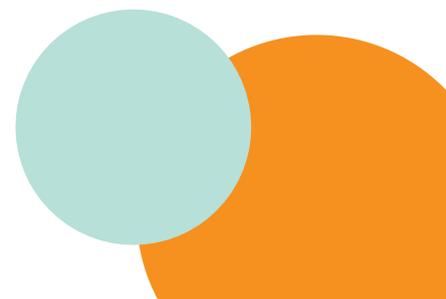
ça réduit la congestion ET  
améliore la sécurité routière!

# ES-TU PRÊT À DEVENIR UN MARCHEUR SANS ACCOMPAGNATEUR?

Il faut considérer divers facteurs pour voir si tu es prêt à te déplacer seul. Tu dois évaluer ta capacité d'attention, ton processus de décision et ton sens du jugement, et voir si tu as une bonne mémoire pour te souvenir de tous les principes de sécurité.

N'oublie pas que tu dois toujours demander à ton parent ou gardien avant de te déplacer seul et lui dire où tu vas et comment tu comptes t'y rendre.

Voici une liste d'éléments auxquels réfléchir pour voir si tu es prêt à devenir un marcheur sans accompagnateur. Ce sont toutes des choses que tu dois connaître et respecter pour pouvoir te déplacer en toute sécurité.



## Liste d'éléments auxquels réfléchir pour voir si tu es prêt à devenir un marcheur sans accompagnateur?



Réponds « **Oui** » ou « **Non** » aux questions suivantes :

- Marches-tu déjà régulièrement (*au moins une ou deux fois par semaine*) avec un adulte? **O N**
- As-tu déjà été « en charge » alors que tu marchais quelque part avec un parent ou un adulte (*par exemple, tu as décidé s'il était sécuritaire de traverser la rue, tu as choisi où traverser la rue*)? **O N**
- Réfléchis-tu avant de te lancer dans une situation? **O N**
- Arrives-tu à porter une bonne attention? (*à l'école, pour accomplir une tâche*) **O N**
- As-tu déjà dû composer avec une situation d'urgence alors que tu étais seul? **O N**
- Ton itinéraire est-il assez sécuritaire? **O N**
- Connais-tu les notions de base de la sécurité piétonnière : (*coche chacune des notions que tu connais*)
  - Les endroits où traverser la rue
  - Comment traverser la rue de façon sécuritaire
  - Le côté de la rue où il faut marcher s'il n'y a pas de trottoir
- Comment t'assurer que les conducteurs te voient bien
- Comment communiquer avec les conducteurs et autres usagers de la route
- Les erreurs que peuvent commettre les conducteurs
- Les règles auxquelles dérogent parfois les conducteurs
- Les erreurs que peuvent commettre les piétons
- Ce qu'est le droit de passage
- En quoi les distractions peuvent être dangereuses sur la route
- Ce que signifient les différents feux de circulation
- Comment réagir si un étranger s'approche de toi
- Ce qu'il faut faire en cas d'urgence (*par exemple, si tu te perds en chemin*)

Si tu as répondu « Oui » à la majorité des choses dans la liste, il est bien possible que tu sois prêt à devenir un marcheur sans accompagnateur.

## Prends de bonnes décisions et utilise ton sens du jugement

Quand on marche seul, on doit souvent prendre de grosses décisions. Il faut, par exemple, décider où traverser la rue, quand il est sécuritaire de la faire, où marcher, quel chemin emprunter. Tu devras donc utiliser ton sens du jugement pour prendre les bonnes décisions.

En effet, pour prendre de TRÈS grosses décisions, tu devras miser sur ton bon jugement. Cela veut dire que tu dois évaluer les actions possibles et les conséquences de ces actions AVANT de prendre une décision.

Avant de prendre une décision, réfléchis aux trois questions suivantes

**Quelle décision dois-je prendre?**

**Quelles sont les options?**

**Quelles sont les conséquences de chacune de ces options?**



Tu dois aussi penser aux conséquences de chacune des options :

- Cette décision pourrait-elle me causer des blessures ou causer des blessures à quelqu'un d'autre?
- Cette décision pourrait-elle mettre ma sécurité ou la sécurité de quelqu'un d'autre en danger?
- Cette décision contrevient-elle à la loi ou va-t-elle à l'encontre de mes valeurs?
- Mes parents seraient-ils déçus de ma décision?
- Cette décision m'attirera-t-elle des problèmes?

Une fois que tu as répondu à toutes ces questions, tu peux décider de la meilleure option.

# Scénarios sur le bon jugement

Lis les scénarios ci-dessous et écris trois ou quatre choses auxquelles tu devrais réfléchir si tu vivais cette situation.

## Scénario 1

Tu es en retard parce que tu as fait un arrêt pour parler avec quelques amis en chemin vers l'école. Tu arrives à un feu de circulation où tu dois traverser la rue. Sur le feu piétonnier, il y a une main avec un décompte; il reste 7 secondes pour traverser. Si tu cours, tu pourrais traverser avant l'apparition du signal d'interdiction de traverser et arriver à temps à l'école. Inscris quatre choses auxquelles tu réfléchis avant de prendre une décision.



1

---

2

---

3

---

4

---

## Scénario 2

Tu es en chemin vers la maison après l'école. Tu marches seul. Tu vois plusieurs de tes amis dans le parc; ils jouent au soccer. Ils t'invitent à venir jouer avec eux. Tu n'as pas dit à tes parents que tu allais t'arrêter au parc, mais tes amis insistent. Inscris quatre choses auxquelles tu réfléchis avant de prendre une décision.



1

---

2

---

3

---

4

---

### Scénario 3

Tu marches, en écoutant de la musique dans tes écouteurs. Soudainement, tu te rends compte que tu es perdu et que tu ne sais pas comment retrouver ton chemin. Inscris quatre choses auxquelles tu réfléchis avant de prendre une décision.



1

---

2

---

3

---

4

---

### Scénario 4

Tu es pressé de te rendre à ton entraînement de soccer. Tu marches sur une rue très passante où circulent plusieurs voitures et où il y a plusieurs intersections à traverser. Tu as ton téléphone dans ton sac à dos, et il n'arrête pas de faire du bruit parce que tu reçois plein de messages de tes amis. Tu as vraiment envie de voir ce qu'ils disent. Devrais-tu sortir ton téléphone pour voir les messages ou devrais-tu poursuivre ta route? Inscris quatre choses auxquelles tu réfléchis avant de prendre une décision.



1

---

2

---

3

---

4

---

# RESPECTE LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Il est aussi très important de connaître les règles de la route et de comprendre qu'on partage la route avec d'autres personnes. Ce sont deux facteurs très importants pour prendre des décisions.

Regarde les vidéos sur la sécurité piétonnière. Après chacun d'eux, réponds aux questions ci-dessous.

## Vidéo 1 : Définitions et sécurité piétonnière



1 S'il n'y a pas de trottoir, de quel côté de la rue dois-tu marcher? \_\_\_\_\_ Pourquoi?

---

2 Comment savoir si une voiture s'apprête à reculer?

---

3 Que dois-tu faire avec tes livres, ton téléphone, tes écouteurs et tes jouets lorsque tu marches?

---

## Vidéo 2 : Traverse la rue en toute sécurité



1 Quel est l'endroit le plus sécuritaire pour traverser la rue?

---

2 Qu'est-ce que cela signifie lorsque le feu piétonnier a une main qui clignote avec un décompte?

---

3 Quelles sont les cinq étapes à suivre pour traverser une intersection?

---

### Vidéo 3 : Sois visible pour ta sécurité



1 Qu'est-ce qu'un obstacle visuel? Donne trois exemples.

---

2 Quel est le meilleur type de vêtement à porter pour que les conducteurs puissent bien te voir?

---

3 Que peux-tu faire si tu veux traverser la rue, mais que tu penses qu'un obstacle visuel pourrait empêcher un conducteur de bien te voir?

---

### Vidéo 4 : Apprends à partager la route



1 Comment appelle-t-on le principe qui détermine qui peut circuler à une intersection lorsque des conducteurs et des piétons partagent la route?

---

2 Qui a le droit de passage lorsqu'une intersection a un panneau « Arrêt »?

---

3 Qui a le droit de passage lorsqu'une intersection a un feu de circulation et un feu piétonnier?

---

4 Peut-on assumer que les conducteurs suivent toujours les règles et qu'ils respecteront le droit de passage des piétons?

---

## Vidéo 5 : Apprends les dangers que représentent les distractions



1 Qu'est-ce qu'une distraction? En quoi est-ce dangereux sur la route?

---

2 Qu'est-ce qui pourrait te distraire lorsque tu marches?

---

3 Qu'est-ce qui pourrait distraire un conducteur?

---

4 Que peux-tu faire pour assurer ta sécurité en présence de conducteurs distraits (par exemple, lorsque tu dois traverser la rue)?

---

## Vidéo 6 : Adoptes les bons comportements (*piétons et conducteurs*)



1 Si un conducteur veut immobiliser son véhicule immédiatement, peut-il le faire?

---

2 En quoi la météo influe-t-elle sur le temps que prendra un véhicule à s'arrêter après qu'un conducteur ait constaté que quelque chose se trouve sur son chemin?

---

3 Qu'est-ce qui pourrait influencer sur le temps que prend un conducteur à réagir pour immobiliser son véhicule?

---

# MISE SUR TON INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE

Il est important que tu saches bien agir et réagir avec les autres quand tu marcheras seul, c'est ce qu'on appelle l'intelligence interpersonnelle. Tu dois savoir

« lire » les autres pour assurer ta sécurité en présence d'étrangers — parce qu'il pourrait arriver qu'un étranger soit dangereux.

## Conseils



- Marche dans des aires ouvertes et publiques où il y a des gens dans les alentours (par exemple, éviter de prendre des raccourcis qui te font passer dans des ruelles vides ou des forêts).
- Garde tes distances avec les personnes que tu ne connais pas et ne leur parle pas.
- Ne crois pas aveuglément ce qu'un étranger peut te dire (par exemple, « Je connais tes parents. »).
- N'accepte jamais de cadeaux, de nourriture ou de bonbons qu'essaierait de te donner un étranger.
- Ne donne jamais ton adresse ou le nom de ton école à un étranger.
- Évite de porter des vêtements arborant ton nom ou le nom de ton école (par exemple, une casquette avec le logo de ton école, une étiquette sur ton sac à dos avec ton nom et ton adresse).
- Crie pour sonner l'alarme — si tu te sens en danger en présence d'un étranger, crie « NON! » ou « Va-t'en! ». Ensuite, trouve un adulte en qui tu as confiance et raconte-lui ce qui s'est passé.
- Tes parents te disent sans doute d'obéir aux adultes : d'écouter leurs consignes, celles de tes grands-parents, celles de la personne qui te garde. Mais il est tout à fait correct de dire NON aux adultes que tu ne connais pas. Tout le monde te donne cette permission.
- Fie-toi à ton instinct si tu as l'impression que quelque chose ne tourne pas rond.

## Conviens d'un mot-code avec tes proches

Un mot-code, c'est un mot que seulement toi, tes parents ou gardiens et certains adultes de confiance connaissez. Lorsque tu as choisi un mot-code, tu ne dois jamais suivre un adulte, que tu le connais ou pas, à moins que la personne connaisse le mot-code.

Notre mot-code est :

\_\_\_\_\_

*Assure-toi de le donner à tes parents et aux autres adultes en qui tu as confiance.*



# Mon plan pour cultiver mon intelligence interpersonnelle

Dresse un plan pour garantir que tu sauras où trouver des zones sécuritaires si tu venais à te sentir en danger lorsque tu marcheras sans accompagnateur.



## Endroits

Inscris quelques endroits où tu aimerais pouvoir te rendre sans accompagnateur.



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

## Zones sécuritaires

Le deuxième conseil, c'est d'établir des zones sécuritaires, c'est-à-dire des endroits où tu peux aller ou des personnes vers qui tu peux te tourner pour obtenir de l'aide si tu viens à te sentir en danger.



Il pourrait s'agir, par exemple :

d'un endroit où tu trouveras quelqu'un de confiance comme :

- une école;
- une bibliothèque ou un centre communautaire;
- un magasin;
- la maison d'un ami.

d'une personne en qui tu as confiance :

- un brigadier;
- un professeur;
- un policier;
- un adulte qui se promène avec ses enfants.

Avant de marcher seul pour la première fois, tu devrais suivre ton parcours et trouver les zones sécuritaires qui pourront te dépanner en cours de route.

Maintenant, pense à des endroits et à des personnes qui pourraient représenter des zones sécuritaires.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

## Liste de copains

Il est plus sécuritaire de marcher en groupe, par exemple avec des amis, lorsque cela est possible. Tu peux établir une liste de copains avec qui tu pourrais marcher. Pense aux personnes que tu connais, qui vivent près de chez toi et qui pourraient se rendre aux mêmes endroits que toi.



Maintenant, pense à certains amis avec qui tu pourrais marcher pour te rendre à ces endroits :

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

# APPRENDS À RÉAGIR EN CAS D'URGENCE

Maintenant que tu as établi ton plan pour miser sur ton intelligence interpersonnelle, il y a un autre truc que tu dois planifier : que feras-tu s'il arrive une urgence pendant ton trajet. Par exemple, comment réagiras-tu si tu te blesses ou tu te perds en chemin?

Pour que les choses se passent le mieux possible en cas d'urgence, le plus important, c'est de :

- toujours dire à ton parent ou gardien où tu t'en vas;
- lui dire l'heure à laquelle tu devrais arriver;
- lui donner ton itinéraire.

S'il arrive une urgence en chemin, tu dois trouver un adulte de confiance ou communiquer avec un adulte de confiance pour obtenir de l'aide. Ce peut donc être une bonne idée de traîner un téléphone avec toi. Mais ce n'est pas tout le monde qui a un téléphone. S'il survient une urgence pendant que tu marches quelque part, mais que tu n'as pas de téléphone, arrête-toi à une zone sécuritaire et trouve un adulte de confiance qui pourra te prêter un téléphone. Si tu es blessé ou que tu ne peux pas te rendre à une zone sécuritaire, appelle à l'aide ou utilise un sifflet (quelle bonne chose à garder dans ses poches!) pour attirer l'attention d'un passant.

## Numéros des personnes à contacter en cas d'urgence

Si tu as un téléphone, tu dois tout de même savoir à qui téléphoner. Tu devrais donc toujours garder une liste des personnes à contacter en cas d'urgence. Tu pourrais par exemple inscrire les numéros à l'endos du certificat que tu recevras à la fin du programme « Marcheur sans accompagnateur »; il y a justement une espace spécifiquement désignée pour ça.



Maintenant, pause la vidéo et inscris les numéros des personnes à contacter en cas d'urgence.

Numéro d'un parent (cellulaire) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Numéro d'un parent (travail) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Numéro à la maison \_\_\_\_\_

Numéro d'un voisin \_\_\_\_\_

Numéro d'un autre adulte en qui tu as confiance (par exemple, une

tante, un oncle, un grand-parent)

911

## PLANIFIE TON ITINÉRAIRE

Avant de marcher quelque part, il vaut mieux regarder une carte et tracer l'itinéraire le plus sécuritaire ou celui qui a le meilleur potentiel piétonnier.

Une fois que tu as établi ton itinéraire, il est important de faire quelques « essais » avec un adulte. Ça veut dire de suivre le parcours quelques fois à la marche avant de le faire sans accompagnateur.

Ouvre GoogleMaps sur ton ordinateur et repère ton quartier ou ta maison. Examine la carte pour voir quel serait l'itinéraire le plus sécuritaire ou celui avec le meilleur potentiel piétonnier.

## Dans GoogleMaps, trouve ces éléments :



- un trottoir ou un accotement assez large;
- un sentier pédestre (par exemple, qui traverse un parc);
- une limite de vitesse plus stricte;
- une rue moins achalandée;
- un endroit où il n'y a pas d'obstacles visuels;
- les intersections où traverser;
- l'état des intersections (marques sur la chaussée, conduite dangereuse, durée du feu piétonnier) ;
- la présence de brigadiers;
- des endroits où se reposer en chemin (un banc, une aire gazonnée, un parc, un refuge piétonnier) ;

Maintenant, il te faut tracer ton itinéraire. Il pourrait être utile d'imprimer une carte de GoogleMaps et de tracer ton itinéraire avec un crayon.

Pense à ce qui suit :

- Où traverseras-tu la rue?
- De quel côté de la rue marcheras-tu?
- Y a-t-il des sentiers pédestres à proximité que tu pourrais emprunter?

## FAIS QUELQUES « ESSAIS » DE TON ITINÉRAIRE

Une fois que tu as établi ton itinéraire, on te suggère de marcher le trajet quelques fois avec un adulte. Emporte la liste avec toi. Arrête-toi si tu vois certains des éléments dans la liste et décide s'ils rendraient ton trajet plus sécuritaire ou non :

**un trottoir ou un accotement large;**

**une limite de vitesse plus stricte;**

**des obstacles visuels;**

**les intersections où traverser \_\_\_;**

**l'état des intersections (marques sur la chaussée, conducteurs dangereux, durée du feu piétonnier);**

**un brigadier;**

**des endroits où se reposer en chemin.**



# ES-TU PRÊT À DEVENIR UN MARCHEUR SANS ACCOMPAGNATEUR?

Chaque fois que tu t'apprêtes à faire un trajet sans accompagnateur, utilise cette liste pour t'assurer d'être fin prêt et bien préparé.



- J'ai lu la liste d'éléments auxquels réfléchir pour voir si je suis prêt à devenir un marcheur sans accompagnateur et les scénarios sur le bon jugement.
- J'ai regardé les vidéos sur la sécurité routière et répondu aux jeux-questionnaires.
- J'ai convenu d'un mot-code avec mon parent ou gardien.
- J'ai tracé un itinéraire sécuritaire et l'ai mis à l'essai avec un adulte.
- J'ai trouvé des zones sécuritaires le long de mon chemin.
- J'ai trouvé des amis avec qui je peux marcher et les ai invités.
- J'ai inscrit les numéros des personnes à contacter en cas d'urgence et je garde la liste avec moi.
- (Si tu as un téléphone) J'ai mon téléphone en ma possession et il est complètement chargé.
- Je suis bien habillé en fonction de la température et pour m'assurer d'être bien vu.
- Mon parent ou gardien sait où je m'en vais, le chemin que j'emprunterai et l'heure à laquelle j'arriverai (et l'aviserai de mon arrivée).

## CONCLUSION

Pouvoir se rendre là où on veut sans être accompagné, c'est une GROSSE étape. Ça veut dire que tu grandis!

On espère que le cours t'a aidé et à aider tes parents ou gardiens à gagner à confiance et à vous préparer pour cette grosse étape vers l'indépendance.

**PAR CONTRE, N'OUBLIE SURTOUT PAS de toujours consulter ton parent ou gardien avant de te rendre quelque part sans accompagnateur.**



Tu dois toujours en discuter avec un parent ou un gardien avant de partir quelque part sans accompagnateur. Et aussi, souviens-toi des principes pour être un AS de la route! À vos marques, prêts, marchez (mais toujours en toute sécurité)!

## CERTIFICAT « MARCHEUR SANS ACCOMPAGNATEUR »

Tu peux télécharger et remplir ton certificat « Marcheur sans accompagnateur » et la [carte des numéros des personnes à contacter en cas d'urgence ici](#).

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <br><b>MARCHEUR</b><br>sans accompagnateur                                | <b>LICENCE</b>            |
|   | Nom _____                 |
| <br>Ottawa Council of Safety and Security<br>Conseil de sécurité d'Ottawa | Numéro de téléphone _____ |

# RÉFÉRENCES

Ben-Joseph, EP. (2017, janvier). How Can I Teach Kids to Be Smart About Strangers? *Nemours KidsHealth*.  
<https://kidshealth.org/en/parents/stranger-smarts.html> (en anglais seulement)

Benjamin, J. (2019, June 25). The Age Children Are Old Enough to Walk Home From School Alone, According to Psychologists. *REALSIMPLE*.  
<https://www.realsimple.com/work-life/family/kids-parenting/when-can-kids-walk-to-or-from-school-alone> (en anglais seulement)

Daniels. P. (2012).  
[https://www.safety4kids.com.au/safety-zone\\_stranger-danger](https://www.safety4kids.com.au/safety-zone_stranger-danger) (en anglais seulement)

Daniels, N. *AT Parenting Survival*. Beyond Stranger Danger: 6 Off the Wall Tips That Can Save Your Kid's Life.  
[https://www.anxioustoddlers.com/stranger-danger/#.YenFE\\_7MKUm](https://www.anxioustoddlers.com/stranger-danger/#.YenFE_7MKUm) (en anglais seulement)

McCready, A. What Age Can a Child Stay Home Alone? 4 Questions to Consider. *Positive Parenting Solutions*.  
<https://www.positiveparentingsolutions.com/parenting/what-age-can-a-child-stay-home-alone-4-questions-to-consider>  
(en anglais seulement)

Schafer, A. (2016, September 9). Walking To School Alone: How To Prep Your Kids For This Big Step.  
*The Huffington Post Canada*.  
[https://www.huffpost.com/archive/ca/entry/walking-to-school-alone\\_n\\_11937412](https://www.huffpost.com/archive/ca/entry/walking-to-school-alone_n_11937412) (en anglais seulement)

Schafer, A. (2009, April 14). *Alyson Schafer*. Street-Proofing Our Kids: Rules to Protect Your Child from Possible Abduction. <https://alyonschafer.com/street-proofing-our-kids-rules-to-protect-your-child-from-possible-abduction/>  
(en anglais seulement)

*UPMC Children's Hospital of Pittsburgh*. People Smarts (Stranger Danger).  
<https://www.chp.edu/injury-prevention/safety/street/stranger-danger> (en anglais seulement)

Utey, M. (2021, November 12). *Fatherly.com*. How to Teach 'Stranger Danger' With Facts Instead of Fear.  
<https://www.fatherly.com/parenting/better-way-teach-stranger-danger-for-kids/> (en anglais seulement)

Wardman, C. Decision-Making Scenarios.  
[https://wardman.weebly.com/uploads/1/6/3/3/16339396/decision\\_making\\_scenarios.pdf](https://wardman.weebly.com/uploads/1/6/3/3/16339396/decision_making_scenarios.pdf) (en anglais seulement)

Wiener, J. (2017, June 14). 3 Practical Ways to Talk to Kids About Strangers. *Parents.com*.  
<https://www.parents.com/parenting/better-parenting/advice/practical-ways-to-talk-to-kids-about-strangers/>  
(en anglais seulement)