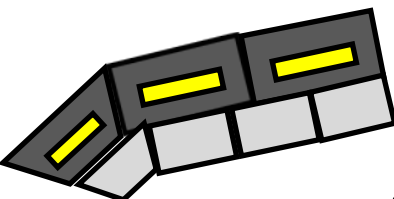


# MARCHE ET TROUVE

## DANS LA COMMUNAUTÉ

TU VEUX PRÉVOIR AU CAS OÙ TU SERAIS MALADE ET DEVRAIS TE RENDRE POUR VOIR UN MÉDECIN.

MARCHE ET TROUVE LA **CLINIQUE MÉDICALE** LA PLUS PROCHE.



CHERCHE ET TROUVE UNE **BORNE-FONTAINE**



TU AS BESOIN DE RENOUELER TA PRESCRIPTION DE MÉDICAMENTS, OU D'ALLER T'ACHETER UN PRODUIT D'HYGIÈNE.

MARCHE ET TROUVE **LA PHARMACIE** LA PLUS PROCHE DE CHEZ TOI.



JEAN-COUTU, PHARMAPRIX  
FAMILIPRIX, PROXIM

WALMART, WINNERS, QUARTIER DIX30, BOUTIQUE, MAIL CHAMPLAIN

TU AS BESOIN D'ALLER T'ACHETER DES VÊTEMENTS, UN ARTICLE DE CUISINE OU DES SERVIETTES.

TROUVE LE **CENTRE D'ACHATS** LE PLUS PROCHE DE TON APPARTEMENT.



AH FLÛTE! TU AS PERDU TA CARTE DE GUICHET AUTOMATIQUE!

TU AS DÉJÀ TÉLÉPHONÉ POUR AVISER TA BANQUE MAIS TU DOIS Y ALLER. VAS-Y TOUT DE SUITE ET TROUVE UNE SUCCURSALE DE TA BANQUE.



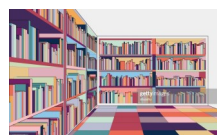
BANQUE TD, NATIONALE, CIBC, DE MONTRÉAL, LAURENTIENNE, CAISSE

OBSERVE BIEN ET TROUVE UNE **MAISON BLEUE**



OOHH! IL TE FAUT RENOUELER TA PASSE D'AUTOBUS OU ACHETER DES BILLETS!

MARCHE ET TROUVE **LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE**, TU POURRAS EN PROFITER POUR EMPRUNTER UN LIVRE OU UN FILM AUSSI.



OH! TU AURAS BESOIN DE FAIRE COUPER TES CHEVEUX!

TU DOIS TROUVER UN COIFFEUR. CHERCHE 2 **SALONS DE COIFFURE**.



TU VIENS DE PLANIFIER TON MENU, IL TE MANQUE QUELQUES ITEMS POUR POUVOIR CUISINER TES REPAS DE LA SEMAINE.

VAS-Y, CHERCHE ET TROUVE 2 **ÉPICERIES** DANS TA VILLE.

Maxi, Super C, Metro, IGA

ZUT! TU VIENS DE T'APERCEVOIR QU'IL NE RESTE PLUS DE PAIN ET DE LAIT POUR TON DÉJEUNER DE DEMAIN ET LES ÉPICERIES SONT FERMÉES.

TROUVE 2 **DÉPANNEURS** OÙ TU POURRAIS ALLER EN ATTENDANT.

Dépanneur Boni-soir, Couche-Tard, 7 Jours

CE MOIS-CI, TU AS PLUS DE FACTURES À PAYER. TU AS MOINS D'ARGENT POUR FAIRE TON ÉPICERIE.

TROUVE **L'ORGANISME COMMUNAUTAIRE** QUI OFFRE LA BANQUE ALIMENTAIRE QUI PEUT T'AIDER EN T'OFFRANT DE LA NOURRITURE À PEU DE FRAIS POUR TE DÉPANNER.

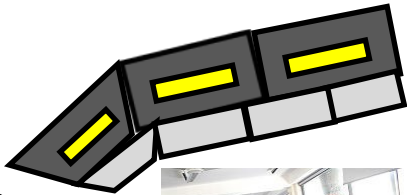


# MARCHE ET TROUVE

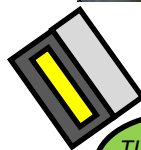
## DANS LA COMMUNAUTÉ

TU VEUX TE REMETTRE EN FORME  
ET FAIRE DE L'EXERCICE.

MARCHE ET TROUVE LE  
**CENTRE DE SPORTS (GYM)** ☐  
LE PLUS PROCHE. SI OUVERT DANS  
TA RÉGION.



OBSERVE ET TROUVE 3  
**BACS À RECYCLAGE** ☐ ☐ ☐



TON VENTRE GROGNE, TU AS FAIM. TU AS  
UNE ENVIE DE MANGER DE LA PIZZA, DES  
FRITES OU UN HOT-DOG. ☐

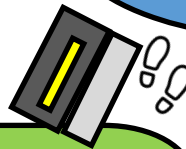
MARCHE ET TROUVE **UN RESTAURANT OÙ**  
TU POURRAS ACHETER UN REPAS QUI TE  
TENTE.



SUBWAY BURGER  
KIING, PIZZERIA

TU T'ENNUIES ET TU VOUDRAIS  
FAIRE UNE ACTIVITÉ. TU TE DEMANDES  
QUELLES ACTIVITÉS OFFRE TA VILLE. ☐

MARCHE ET TROUVE **L'HÔTEL DE  
VILLE** ET DEMANDE LE BOTTIN DES  
ACTIVITÉS.



ATELIERS D'ARTISANAT, ÉLEC-  
TRONIQUE, PHOTOGRAPHIE,  
YOGA, PEINTURE, SCIENCES



TU AIMERAI FAIRE DU  
PATINAGE SUR GLACE.

VAS-Y, MARCHE ET TROUVE  
LA PATINOIRE PRÈS DE CHEZ  
TOI. ☐



☐ TU DOIS ALLER FAIRE UNE  
PRISE DE SANG OU UN VACCIN.

TROUVE LE **CLSC** OÙ TU POURRAIS  
ALLER.

CLSC



MARCHE ET TROUVE  
UN **ARRÊT D'AUTOBUS** ☐



AH NON! TON CELLULAIRE NE FONCTIONNE  
PLUS. TU DOIS LE FAIRE RÉPARER!

MARCHE ET TROUVE **UN MARCHAND** QUI  
POURRAS FAIRE LA RÉPARATION. ☐

Bell  
Mobilité

TELUS

fido

VIDEOTRON

TU AIMERAI PRENDRE UNE  
MARCHE OU FAIRE DU JOGGING  
DANS UN PARC.

MARCHE ET TROUVE **LE PARC DE  
TON SECTEUR**. AVANT DE PARTIR  
TU PEUX FAIRE UNE RECHERCHE SUR  
INTERNET POUR T'AIDER À VOIR SUR  
QUELLE RUE SE TROUVE LE PARC. ☐





### INDICATIONS – COMMENT JOUER :

#### Avant de partir :

Tu peux prendre une carte de ta ville ou utiliser Google Maps pour t'aider. Il te faudra un crayon pour noter tes observations et ton document.

Il est aussi possible de suivre le jeu sur ton appareil électronique. Par contre, arrête de marcher si tu dois regarder ton appareil !

Enfin, habille-toi selon la température et sors dehors pour découvrir ta ville et t'amuser.

#### Pendant l'activité :

Promène-toi dans ta ville, dans ton quartier et prends le temps de bien explorer et découvrir.

Cherche les différents lieux de ton document Marche et trouve et coche la case une fois que c'est trouvé!

Tu peux aussi prendre une photo comme preuve que tu as trouvé les lieux demandés.

***N'oublie pas de circuler en respectant les règles de sécurité pour les piétons.***



Respecte tes limites, si tu te sens fatigué, arrête. Tu pourras toujours continuer de découvrir les autres lieux sur la carte une autre journée.

#### Durée de l'activité :

Tu peux prendre le temps que tu désires (une heure, une demi-journée ou une journée complète) ainsi que choisir le moment de la journée que tu préfères (un matin, un après-midi ou en soirée).

#### **Tu peux apporter des variations à cette activité !**

Tu peux décider de faire le jeu le plus rapidement possible.

Tu peux inviter un ami ou un membre de ta famille à le faire avec toi. ***Respecte bien les mesures sanitaires!***

Tu peux inscrire plus d'information sur l'endroit que tu as trouvé (ex. : adresse, la distance et le temps que ça te prend pour t'y rendre à pied, en vélo, en transport en commun ou en auto). Utilise la feuille d'activités à ce sujet.

***Vas-y, cette activité te fera prendre de l'air en plus de t'informer sur ta communauté!***



***Amuse-toi!***

# ROUVE

## DANS LA COMMUNAUTÉ

[illegible]

[illegible]