



Familles à énergie positive
engagées pour le climat !

GUIDE éco-déplacement



*Pour réduire efficacement
ses consommations liées aux déplacements*





Sommaire

Préambule	3
Informations générales	4
Côté porte-monnaie	5
Éco-conduite	6
Covoiturage	8
Autopartage	10
À pied ou à vélo, ça marche !	12
Transports en commun	14
Au travail	16
En week-end - En vacances	18
Votre profil mobilité	20

*Merci à Sarah Dolphin de prioriterre
& à Caroline Vuailat d'Héliose
qui ont travaillé sur le contenu de ce guide,
ainsi que le groupe IERA FAEP Mobilité.*



Le défi "Familles à énergie positive" a pour objectif de démontrer que tous ensemble il est possible de lutter efficacement contre les émissions de gaz à effet de serre en participant à une action concrète, mesurable, et conviviale.

Le principe est simple : des participants volontaires se regroupent en équipes pour relever le défi et économiser le plus possible sur leurs consommations d'énergie : chauffage, eau chaude, équipements domestiques et... déplacements !

En effet, se déplacer est un véritable besoin quotidien qui pèse de plus en plus lourd sur le budget des ménages, sur les consommations énergétiques et la qualité de l'air. Vous découvrirez avec "Familles à énergie positive" de nombreux trucs et astuces pour vous déplacer autrement et réduire votre consommation de carburant : autant d'idées précieuses pour votre portefeuille et pour la planète !

« Bonne route ! »



Pas besoin de marcher sur les mains pour se déplacer !



Informations générales

Dans les pages à venir, nous avons compilé différentes idées pour **vous aider à trouver des solutions** pour vous déplacer autrement.

Rapprochez-vous de votre capitaine, il vous apportera des conseils et des documents plus détaillés et spécifiques à votre territoire.

ROULER AVEC MOINS DE CARBURANT ET ÉMETTRE MOINS DE CO₂, AUJOURD'HUI ON PEUT.



10 conseils pour se déplacer malin

- 1 J'utilise l'éco-comparateur qui mesure l'impact environnemental des différents modes de transport possibles. Entre Marseille et Paris, j'émetts 6 kg de CO₂ en TGV et environ 156 kg de CO₂ si je suis seul dans ma voiture Diesel. www.ademe.fr/vo-deplacements
- 2 Je limite les petits trajets urbains motorisés. Je prends les transports en commun quand je peux, ou j'y vais à vélo ou à pied.
- 3 J'ajoute le plus souvent possible pour le co-voiturage aller au travail, partir loin, je ne suis pas seul et je partage les frais.
- 4 Je vérifie la pression de mes pneus au moins tous les deux mois. Rouler sous gonflé, c'est dangereux et ça consomme plus : un sous gonflage de 0,5 bar, c'est 2,4 % de consommation supplémentaire, soit 23 € et 58 kg de CO₂ par an.
- 5 Je vérifie régulièrement le bon état de mon véhicule. Un véhicule mal entretenu peut entraîner une surconsommation de carburant pouvant aller jusqu'à 25 %.
- 6 Je ne charge pas trop ma voiture : 100 kg de plus c'est 3 % de plus de consommation de carburant. Préférer un coffre de toit à une galerie et les enlever après utilisation car, même à vide, ils font consommer de 10 % à 25 % de plus.
- 7 J'adopte une conduite souple. Déceler et freiner et anticiper les ralentissements en utilisant le frein plutôt que la pédale de frein. Une conduite agressive en ville peut augmenter la consommation jusqu'à 10 %, soit 4 € de dépenses supplémentaires et 7 kg de CO₂ pour 100 km.
- 8 Je réajuste ma vitesse. Réduire de 20 km/h sa vitesse sur autoroute, c'est jusqu'à 5 litres de carburant économisés, soit 7 € et près de 12 kg de CO₂ sur 100 km.
- 9 Je coupe mon moteur dès que je m'arrête plus de 30 secondes. L'arrêt/maltraitement du moteur consomme moins que de le laisser tourner au-delà de 20 secondes.
- 10 Je m'abstiens pas de la climatisation. La surconsommation de carburant des véhicules due à la climatisation peut atteindre de 10 % sur un trajet de 25 à 30 km.

ADOME Agence de l'Environnement et de la Métrique de l'Énergie

Édition juillet 2014

Les déplacements AGIR !

Utiliser le vélo au quotidien



Il n'y a que de bonnes raisons pour devenir cycliste

ADOME Agence de l'Environnement et de la Métrique de l'Énergie

ÉCOLOGIE ET ÉNERGIE CLIMATIQUE CA SE DÉFEND

La voiture

La conduire, l'entretenir, la changer pour consommer et polluer moins



ADOME Agence de l'Environnement et de la Métrique de l'Énergie

Les déplacements AGIR !

Optimiser ses déplacements

Des transports moins gourmands et moins polluants



ADOME Agence de l'Environnement et de la Métrique de l'Énergie

Édition juillet 2014

TRANSPORTS: MOTEUR CHANGEMENTS CLIMATIQUES

ADOPTEONS UNE NOUVELLE CONDUITE!

Les transports individuels sont les émetteurs de gaz à effet de serre le plus importants de nos déplacements. Il est urgent de réduire le poids de nos déplacements pour agir sur le poids de la voiture. Privilegier la marche, le vélo, les trains, etc. qui ne représentent pas forcément les plus grandes masses en ville (commuter, bus, tramway, métro).

UTILISEZ MIEUX VOTRE VOITURE

Respectez les limitations de vitesse. Conduire le moteur de votre voiture à 1/3 en et toujours à 90 km/h.

Évitez l'entretien préventif inutile à la climatisation. Utilisez votre véhicule à son plein potentiel. Évitez les trajets courts. Évitez les trajets à vide. Évitez les trajets à vide. Évitez les trajets à vide.

ÉVITEZ AU MAXIMUM LES VOYAGES EN AVION

Un avion est de loin le mode de transport le plus polluant. Évitez les vols à court et moyen courrier. Évitez les vols à long courrier.

RECYCLEZ VOTRE VOITURE HORS D'USAGE

Un professionnel agréé de la dépollution et du recyclage (www.ecoauto.fr).

AGISSEZ

Évitez le vélo en ville. Pour les distances inférieures à 5 km, c'est le mode le plus rapide, le plus sûr et le plus économique. Évitez le vélo en ville.

INFORMEZ-VOUS AVANT D'ACHETER

Avant de acheter votre voiture, prenez conseil à votre conseiller. Demandez le rapport de consommation de CO₂ par kilomètre. Demandez le rapport de consommation de CO₂ par kilomètre. Demandez le rapport de consommation de CO₂ par kilomètre.

L'étiquette énergie indique le niveau de consommation de carburant et de CO₂ par kilomètre. Elle est classée de A à G.



Connaître le coût de ses déplacements

Plus de 80 % des ménages possèdent au moins une voiture, qui reste le moyen de transport favori en France. D'après vous, combien vous coûte une voiture à l'année ? Avez-vous pris en compte l'ensemble des dépenses : carburant, entretien, assurance, perte de valeur du véhicule, etc. ?

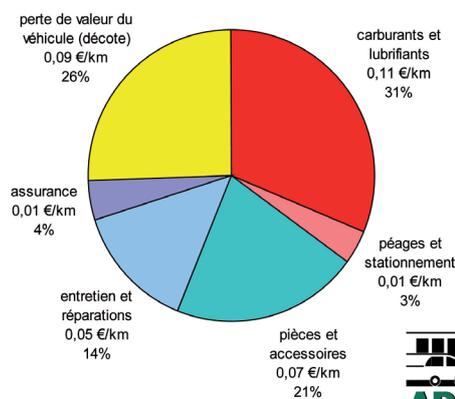
Pour évaluer le coût de vos trajets domicile-travail, vous pouvez utiliser l'éco-calculette sur : quizz.ademe.fr/eco-deplacements/calculette/calculette.html

Plus globalement, le graphique ci-contre peut vous permettre de préciser votre "budget voiture(s)" annuel.

La participation au défi est l'occasion de mieux connaître ses déplacements et ses dépenses en carburant, donc de préciser votre "budget voiture(s)" réel !



Prix de revient kilométrique moyen d'une voiture (2012)



Pour l'assurance, le montant indiqué correspond à la différence entre les primes et les remboursements de sinistres.

Extrait de l'article "Le coût réel de la voiture en 2012", Bruno CORDIER, ADETEC - Bureau d'Etudes en Transports et Déplacements, consultable en ligne sur www.adetec-deplacements.com/3.cout-reel-voiture-3p.pdf

Le saviez-vous ?

Selon l'ADEME, en 2010, le coût total annuel d'une petite voiture essence qui parcourt 15 000 km par an est de l'ordre de 6 150 euros !

Pour évaluer le budget annuel d'une voiture, il faut tenir compte de l'achat du véhicule mais aussi des coûts d'assurance, de carte grise, d'entretien, de contrôle technique, de carburant, de péage, de stationnement, de dépréciation du véhicule...





Préparer son trajet

Entretien et révision

Pour dépenser moins, faites bichonner votre auto régulièrement par un garagiste. Un simple filtre à air encrassé et votre consommation grimpe de 10 %. Pensez aussi à vérifier, à froid et tous les 2 mois, votre niveau d'huile, de liquide de refroidissement et la pression de vos pneus. Des pneus sous gonflés augmentent la consommation de carburant jusqu'à 4 %. De plus, tout cela réduit également le risque d'accident et la pollution liée à votre véhicule.



Préparez votre voyage

Mieux vaut étudier le parcours avant le départ que d'appuyer sur le champignon une fois au volant. Si vous n'êtes pas branché carte routière, les GPS



et de nombreuses applications pour smartphone indiquent le meilleur itinéraire en fonction du trafic.

Pour les trajets que vous pouvez anticiper, essayez de les mutualiser : profitez d'un déplacement pour faire plusieurs activités (courses + loisirs ; école + médecin ; etc.) ou pour emmener d'autres personnes avec vous (la voisine souhaite peut-être aussi aller au marché le samedi matin). Ce sera autant de trajets, et donc de dépenses, en moins !

Encore un préparatif : pour vos trajets longs, proposez vos places libres sur un site de co-voiturage.

Voyage léger

Avant de partir à l'aventure, mais aussi pour les nombreux trajets hebdomadaires, videz votre voiture de la surcharge inutile qui traîne dans votre coffre depuis des mois. Chaque tranche de 100 kg de charge augmente la consommation de votre véhicule de 5 %, indique l'ADEME. Au besoin, préférez la remorque, car les coffres de toit et les galeries augmentent la consommation de 10 % à 20 %. Attention cependant, une remorque demande beaucoup d'entretien et fait l'objet de limitations de vitesse spécifiques. Dans tous les cas, veillez à décrocher ces accessoires une fois votre voyage terminé.



Ménager son véhicule

Passez les vitesses

La plupart des conducteurs roulent trop longtemps en première et en seconde, alors que c'est là qu'une voiture consomme le plus. Mieux vaut y aller franchement sur la pédale pour vite passer les vitesses et rouler en 4^{ème} plutôt qu'en 3^{ème} en ville à 50 km/h. Il faut ensuite stabiliser sa vitesse, car ce sont les accélérations qui brûlent le plus de carburant.

Le saviez-vous ?

Selon l'ADEME, un automobiliste à la conduite "agressive" consomme 40% de plus... L'éco-conduite peut permettre de réduire sa consommation d'au moins 1 à 2 litres tous les 100 km. Pour 12 000 km par an, au sans plomb 98, l'économie n'est pas mince. Au tarif moyen constaté depuis janvier 2014, soit 1,51 € le litre, la facture annuelle s'allègera de 272 € en suivant ces conseils.
Ça fait de belles économies !

Coupez le moteur

Dès que vous vous arrêtez pendant plus de 20 secondes, coupez le moteur. Pour tous les véhicules construits après 1990, un redémarrage consommera moins que de laisser tourner un moteur à l'arrêt.

Freinez utile

La clef de l'éco-conduite tient à l'anticipation, repérez le plus tôt possible les lieux de freinage ou d'arrêt pour éviter d'accélérer inutilement, et freinez en privilégiant le frein moteur quand vous le pouvez. Enfin, réduisez votre vitesse dès que vous le pouvez. En roulant à 110 km/h au lieu de 130, vous économisez plus de 10 litres de carburant sur un trajet de 500 km !

Climatisation ?

Tout dépend de votre vitesse. La climatisation consomme de manière générale beaucoup de carburant, environ 1 litre tous les 100 km. Mais ouvrir les fenêtres sur autoroute réduit l'aérodynamisme de votre véhicule. Vous pouvez donc les baisser en ville et opter pour la climatisation sur autoroute.

Vous avez maintenant les principales clefs pour adopter "l'éco-conduite attitude". Mais pour ancrer ces différents gestes, rien de tel que de suivre un cours et de voir leurs effets réels sur la consommation de votre voiture. C'est ce que vous proposent les cours d'éco-conduite, si vous avez l'occasion d'en suivre, n'hésitez pas !



Le saviez-vous ?

Les formations à l'éco-conduite peuvent être prises en charge dans le cadre du Droit Individuel à la Formation (DIF), renseignez-vous auprès de votre employeur. Certaines assurances aussi encouragent ces formations, qui disposent également d'un volet sécurité, grâce à des réductions, soit sur le contrat, soit en remboursant une partie du stage. N'hésitez pas à leur demander.



Covoiturage

Les sites gratuits de mise en relation de covoiturage se sont multipliés ces dernières années. À présent, vous pouvez voyager dans toute la France et même au-delà en covoiturant. Qu'il s'agisse d'un trajet ponctuel (loisirs) ou régulier (travail), vous trouverez sûrement quelqu'un pour partager votre itinéraire.

En voiture, mais pas seul(e)

Trop loin pour aller au boulot à vélo, pas de car pour vous emmener à destination... Pensez au covoiturage ! À plusieurs, c'est toujours plus sympa, en plus de partager les frais de transport, vous pourrez certainement dépanner des personnes sans véhicule et en rencontrer de nouvelles...

Pour les trajets les plus longs, voici quelques sites nationaux :

- www.blablacar.fr
- www.laroueverte.com
- www.idvroom.com

Pour les trajets plus courts, beaucoup de régions ou de départements disposent de site de covoiturage, renseignez-vous auprès de votre capitaine ou de votre animateur pour les connaître.

Parking souterrain ferme



Covoitureurs



Comment s'inscrire sur un site de covoiturage ?

1. **Vous inscrivez votre profil** : nom, prénom, coordonnées.
2. **Vous inscrivez votre trajet** et vous signez une charte de bonne conduite.
3. **Vous avez accès aux covoitureurs** qui font le même trajet que vous.
4. **Vous prenez contact et covoituez.**

Les sites internet sont sécurisés, seules les personnes inscrites qui font le même trajet que vous ont accès à vos coordonnées et aux informations que vous voudrez bien rendre disponibles.



Panneau de signalisation d'aire de stationnement de covoiturage

C'est possible !

Vous vous posez encore des questions ? Voici quelques réponses avant de vous lancer.

Covoiturage = rigidité ?

Un service de covoiturage ne vous engage en aucun cas à covoiturer systématiquement. Vous restez libre. Vous pouvez covoiturer une fois par semaine par

exemple. À chaque covoitureur de trouver le rythme qui lui convient.

Calculer les frais

En termes d'indemnités, la meilleure formule est l'échange de véhicules pour éviter la transaction d'argent ! Cependant pour déterminer le coût du trajet à partager vous pouvez vous fier à la plupart des sites de covoiturage, sinon www.viamichelin.fr ou encore www.mappy.com vous aideront à estimer les frais de carburant et de péage.

Covoitureurs, covoiturés, tous assurés !

Concernant l'assurance, toutes les personnes transportées sont couvertes par la garantie obligatoire responsabilité civile. Il est toutefois conseillé, si vous covoituez régulièrement, d'en informer votre assureur, il ne vous en coûtera rien de plus.

D'un point de vue juridique, l'accident survenu entre le domicile et le travail même si le trajet n'est pas le plus direct, dès lors que le détour effectué est rendu nécessaire dans le cadre d'un covoiturage régulier, constitue un accident de trajet (article L.411-2 du code de la Sécurité Sociale). La Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail précise qu'une inscription sur un site de covoiturage ou l'indication auprès de son assureur permet de prouver sa régularité.

Le saviez-vous ?

3 % de la population française déclare covoiturer. Si 10 % de la population covoiturerait, le trafic serait fluide. Si chacun covoiturerait une fois par semaine, le trafic automobile serait réduit de 20%. Le covoiturage permet également de rendre service aux personnes sans véhicule : jeunes, personnes en recherche d'emploi, aînés. Pensez-y !





Qu'est-ce que c'est ?

L'autopartage est un système de location de courte durée (en général moins d'une journée). Il s'agit d'un service de mise à disposition de véhicules par une association, une agence publique, une société ou un particulier.

Plutôt que de disposer d'une voiture personnelle qui reste l'essentiel de son temps en stationnement, l'utilisateur d'autopartage dispose d'une voiture uniquement pour la durée de son besoin. Le reste du temps, la voiture est utilisée par d'autres membres.

Comment ça marche ?

Après une inscription en ligne ou en agence, l'accès aux véhicules 24 h / 24 h est très souple puisque la réservation peut se faire dans des délais courts par téléphone ou internet. La prise du véhicule se fait généralement grâce à une carte à puce permettant de débloquent un boîtier à clés ou un ordinateur de bord dans le véhicule. L'autopartage vous libère des frais liés à la possession d'un véhicule. L'assurance est comprise dans le prix d'abonnement. L'opérateur gère les voitures : achat, assurance, entretien, réparations, carburant, etc. Et puis, cerise sur le gâteau : on ne paie que ce que l'on utilise !

Il existe 2 principes de fonctionnement :

- **Le "One Way"** (ou en trace directe) : vous prenez le véhicule au point A et vous le laissez au point B. Ce système existe surtout dans les grandes villes.
- **Le système de "boucle"** : vous restituez le véhicule à l'endroit où vous l'avez pris. Ce système est de plus en plus présent dans les villes de taille moyenne et autour des gares. L'utilisateur a parfois le choix entre plusieurs types de véhicules adaptés à ses besoins du moment (citadine, berline, break, utilitaire, etc.).

Créé en 2002, le réseau Citiz regroupe aujourd'hui 15 opérateurs locaux d'autopartage indépendants. Le réseau est ainsi présent dans plus de 80 villes françaises. Ces services permettent à près de 18 000 adhérents de se partager l'usage de plus de 800 voitures.



Voiture d'autopartage

Entre particuliers

Autour de chez vous, il existe sûrement d'autres personnes prêtes à louer leur voiture pour quelques heures, le week-end, pendant leur semaine de vacances... Les particuliers qui proposent leurs véhicules se retrouvent sur **www.drivy.com**, **www.koolicar.com**, **citizencar.com** ou encore **www.deways.com**. Regardez, vous serez sans doute surpris du nombre de véhicules disponibles !

Le saviez-vous ?

Le propriétaire d'une voiture individuelle supporte une part de coûts fixes (prêt, perte de valeur, assurance, stationnement, etc.), bien plus importante que les coûts variables (carburant, péages, etc.). D'autre part, dans les grandes agglomérations françaises, une voiture est stationnée 95 % du temps. Source : CERTU.

Côté voiture, je suis au top !
Mais il y a encore
plein d'autres modes de
déplacements que je peux
utiliser !



À pied ou à vélo, ça marche !

Pas facile de se libérer de la voiture ! Pourtant pour des courtes distances la marche et le vélo sont souvent plus efficaces et plus agréables que la voiture. À vélo ou à pied, on a tout à y gagner ! Et puis, un peu de sport quotidien, c'est bon pour la santé.

La marche, le bon plan santé

Vous avez peut-être entendu parler du Programme National Nutrition Santé "Manger, Bouger". On y préconise au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Un peu d'exercice de bon matin ça fait toujours du bien !

Faire 500 mètres à pied prend 8 minutes, évite la recherche de place de stationnement et les problèmes de surconsommation et de pollution (la voiture consomme et pollue énormément au cours des premiers kilomètres quand le moteur est froid).

La marche : une véritable solution pour les trajets inférieurs à 1,5 km.

Le saviez-vous ?

1 trajet en voiture sur 2 est réalisé sur une distance inférieure à 3 km.

La marche est le meilleur capital santé. L'inactivité physique est l'un des principaux facteurs de risque pour la santé. Une marche quotidienne de seulement 30 minutes contribue à prévenir l'apparition de nombreuses maladies liées au manque d'activité physique. L'Organisation Mondiale de la Santé a montré que les bienfaits de la marche sont très supérieurs aux inconvénients liés aux risques d'accident et à l'exposition à la pollution.

À pied ou à vélo, ça marche aussi pour les petits !

Participez à un système de ramassage scolaire dans votre quartier : un groupe d'écoliers conduit à pied par des adultes bénévoles (souvent des parents) suit un itinéraire précis pour accompagner les enfants en toute sécurité et à l'heure à l'école. Comme le bus, les enfants rejoignent des points d'arrêts déterminés au plus près de leur domicile.



Vélobus scolaire

À pied, la ligne ne doit pas dépasser un temps de parcours de 15 à 20 minutes (y compris les temps d'arrêt). Ce système est basé sur la participation volontaire d'enfants et de parents, et peut commencer dès la maternelle.

En plus de vous libérer du temps, ce système participera à lutter contre le phénomène d'obésité de plus en plus présent en France mais aussi à introduire auprès des enfants des notions de sécurité routière et une réflexion sur le respect de l'environnement dans une démarche quotidienne. C'est souvent un moment joyeux pour les enfants qui se retrouvent et échangent les dernières nouvelles avant d'entrer en classe.



Le vélo, malin

Vous avez un vélo

- Choisissez le vélo pour vos déplacements réguliers ou occasionnels.
- Équipez-vous d'un casque, d'un gilet réfléchissant et de lumières pour vous déplacer en toute sécurité.
- Anticipez et repérez votre trajet pour éviter les parcours impossibles.
- Et pourquoi pas, rejoignez un vélobus pour aller travailler. Découvrez les vélobus organisés près de chez vous : www.buscyclistes.org.

Vous n'avez pas de vélo

Il existe des services de location de plus ou moins longue durée (1 jour, 1 semaine, 1 mois, 1 an) avec entretien compris... C'est très pratique ! N'hésitez pas à vous renseigner pour connaître les solutions de location proches de chez vous, souvent d'un très bon rapport qualité/prix. De nombreuses villes en proposent à leurs habitants. D'autre part, les "vélostations" (que l'on trouve souvent en gare) permettent de remplacer facilement vos trajets de plus de 20 km, habituellement réalisés en voiture, par des déplacements train+vélo.

Pour faire le plein d'informations

- www.heureux-cyclage.org recense les ateliers vélo dans le monde : pour les localiser et apprendre à entretenir son vélo.
- www.wiklou.org : le wiki du biclou ! Pour trouver une information relative à la réparation de vélo ou aux ateliers mécaniques.
- www.calculitineraires.fr ou www.google.fr/maps : pour calculer la distance et la topographie de votre parcours.

Il y en a pour tous les goûts !

Vélo pliable, couché, solaire, électrique, vous trouverez forcément celui qui vous convient !

En ce qui concerne le vélo électrique, ce peut être une bonne solution pour les trajets un peu plus longs (6 à 12 km) ou comprenant des côtes. L'autonomie des batteries varie de 20 à 100 km en fonction de la topographie et du type de batterie, de quoi vous rendre facilement dans une des villes voisines.

Si vous les équipez de sacoches ou d'une remorque vous pourrez ainsi transporter vos courses, votre matériel en vacances, ou même vos enfants !



Les vélos-écoles

Vous n'avez pas fait de vélo depuis longtemps, vous n'osez pas rouler en ville ? De nombreuses structures proposent un apprentissage à la pratique du vélo, on parle aussi de "remise en selle". Ces vélo-écoles sont ouverts à tous. Vous en trouverez un peu partout en France.

Dans ces cours, adaptés à tous les niveaux, vous apprendrez à adopter les bons gestes pour circuler sereinement à vélo : comment se placer sur la chaussée, se comporter vis-à-vis des autres véhicules, comprendre les panneaux dédiés, etc.

Le saviez-vous ?

Un cycliste parcourt en moyenne 15 km/h soit la vitesse moyenne d'une voiture en ville !





Faites-vous conduire, économisez, et prenez le temps de contacter vos proches, poursuivre votre dernier roman ou encore finir votre nuit...

- 50 % sur les transports en commun !

Non, ce ne sont pas les soldes, votre entreprise à l'obligation légale de vous rembourser 50 % de votre abonnement de transports en commun dans le cadre de vos déplacements domicile-travail : bus, car ou TER, et même service public de location de vélos.

Le saviez-vous ?

1 bus peut transporter en passagers l'équivalent de 40 à 50 voitures.

Pour un même trajet, on consomme en bus 40 % d'énergie en moins et on émet 35 % de CO₂ en moins qu'en voiture.

Bus, car, train, mais qui fait quoi ?

En France, plusieurs échelons territoriaux organisent les transports. De façon générale, la Région s'occupe du Transport Express Régional (TER) sur route ou sur rail. Le département est responsable des services de car interurbains (entre les villes). Il est relayé par votre commune, agglomération (ou autres) pour vous transporter à l'intérieur de ce périmètre. Ces services sont nombreux et variés et sont parfois modifiés, renseignez-vous pour savoir si votre prochain trajet est couvert par un de ces moyens de transport.

Les entreprises engagées dans un Plan Déplacement Entreprise peuvent obtenir des tarifs préférentiels d'abonnement pour leur personnel.



Rapprochez-vous de votre service ressources humaines. Vous pourrez même utiliser votre titre de transport le week-end, alors n'attendez plus ! (article L. 3261-1 à L. 3261-4 du code du travail).

Pour faciliter vos voyages

- Dans de nombreuses régions, des sites regroupant **toute l'offre de transports en commun** existent, demandez celui qui vous concerne à votre animateur. Vous pourrez ainsi découvrir en quelques clics le meilleur moyen de transport et itinéraire pour votre destination.
- Renseignez-vous sur les **tarifs préférentiels**, il en existe une variété que vous n' imaginez sans doute même pas : résidents, familles, jeunes, seniors... à chacun ses réductions !
- Pour faciliter l'accès aux transports en commun dans les grandes villes, des **parkings relais** sont mis à disposition et proposent un stationnement gratuit ou préférentiel sur présentation d'un titre de transport. Cela vous évite de circuler et de chercher où vous garer en centre-ville. N'hésitez pas à les utiliser pour mixer vos modes de transport : vous venez en voiture et complétez votre voyage en tramway, métro, bus ou vélo.



Bus, tramway, métro : les urbains

Lorsqu'ils existent, ces modes de transports urbains disposent d'avantages majeurs :

- Ils sont **rapides et ponctuels** : c'est évident pour le tramway et le métro, qui empruntent des voies ou réseaux réservés, mais c'est souvent vrai concernant le bus si des voies plus rapides lui sont réservées pour s'affranchir des aléas de la circulation.
- Ils **consomment moins et polluent peu** : à titre d'exemple, un passager dans le métro consomme 10 fois moins d'énergie qu'en utilisant sa voiture ! En bus, c'est encore plus vrai quand ils fonctionnent au GNV (Gaz Naturel Véhicule), aux agrocarburants (diester, etc.), au GPL (Gaz de Pétrole Liquéfié) ou à l'électricité.

Le train, le car : pour les plus grandes distances

Le train permet, depuis la gare la plus proche, de gagner la ville voisine... ou Londres ! Train Express Régional (TER), à Grande Vitesse (TGV) ou ligne internationale, pour aller travailler, rendre visite à la famille ou partir en vacances, ses usages sont multiples.

Dans les zones plus rurales ou non desservies par des gares (mais pas seulement !) les services de cars interurbains effectuent des déplacements longue distance et peuvent constituer une alternative au train (comme les IDBus, dotés du wifi à bord).

De nombreux tarifs sont disponibles, selon l'usage, la fréquence des déplacements, l'âge du voyageur, etc. Renseignez-vous dans un espace transport, en gare, pour connaître la meilleure offre pour votre situation.

Dans le train avec votre vélo

Dans les TER, certains Intercités de jour, et les Transiliens et RER en Île-de-France, votre vélo voyage gratuitement !

Vous pouvez ainsi l'emmener avec vous, sans réservation mais dans la limite des places disponibles (et hors période de pointe pour le RER). Pour le TER et les Intercités, cela n'est possible que si le train est équipé d'espaces pour les vélos, ce qui est indiqué par un pictogramme "vélo" dans les documents horaires.



Dans les TGV et trains internationaux par contre ce service est payant et à déclarer lors de l'achat de votre billet.

Les différentes solutions de transport, de stationnement et de location sont présentées sur www.velo.sncf.com.



Et pour louer un vélo à l'arrivée ?

Si vous ne voulez pas transporter et stationner votre propre vélo, la location d'un vélo est aussi possible dans de nombreuses gares :

- Vélostation dans les grandes gares (Grenoble, Chambéry, Mulhouse, Strasbourg, Dijon, Toulouse, etc.).
- Loueurs recommandés par la SNCF qui offrent une réduction aux voyageurs SNCF.
- Vélos en Libre Service dans de nombreuses villes (Bordeaux, Orléans, Lyon, Paris, etc.).

Le Transport à la demande, à votre service !

Plutôt proposé pour des villes moyennes ou en zone rurale, le transport à la demande allie les avantages des transports en commun et la flexibilité du covoiturage. Le principe est simple : un coup de fil pour réserver, un horaire fixé en fonction des demandes et un minibus prend en charge les usagers à un point de rendez-vous donné, pour les déposer sur des lieux prédéfinis (un lieu bien desservi par les transports urbains ou une zone commerciale par exemple).

Renseignez-vous auprès de votre mairie, pour connaître les offres proches de chez vous.





Au travail comme ailleurs, il est possible de réduire l'impact de ses déplacements, dans vos propres missions et parfois, avec votre employeur, pour toute la structure !

Le télétravail

Qu'est-ce que c'est ?

Le télétravail permet au salarié d'effectuer une partie ou la totalité de ses missions à distance grâce à des moyens de télécommunication tels qu'internet et le téléphone.



Bureau d'un télétravailleur

Dans quelles conditions ?

Le télétravail peut être effectué à domicile ou dans un télécentre (centre rassemblant des salariés de plusieurs entreprises et mettant à disposition des bureaux équipés) ponctuellement ou régulièrement. Cela concerne souvent les salariés habitant loin de leur lieu de travail, permettant ainsi de limiter les impacts et le temps liés aux déplacements.

Le télétravail revêt un caractère volontaire pour le salarié et l'employeur concernés. Il peut se négocier à l'embauche ou lors de l'entretien annuel. En adhérant au télétravail vous bénéficierez des mêmes droits collectifs (relations avec les représentants du personnel, accès aux informations syndicales, y compris par intranet, participation et éligibilité

aux élections des représentants du personnel, etc.), rapprochez-vous de votre service ressources humaines pour en discuter.

Quelques facteurs de réussite

- De la confiance : entre vous, votre manager et les collègues !
- Un système bureautique adapté : téléphonie, informatique, connexion au réseau doivent être assurés.
- Une évaluation prévue : de la même façon que pour les autres salariés mais en intégrant les points spécifiques au télétravail.
- Le respect du temps de travail et du temps de vie privée : vous ne pouvez être contacté que pendant les heures de télétravail.

Le temps de trajet économisé grâce au télétravail peut être utilisé comme temps de loisir. Soulagé du stress des transports, il s'agit réellement d'une amélioration de qualité de vie. Mais gare aux distractions chronophages ou aux journées sans fin. Imposez-vous des créneaux horaires, proches de ceux du bureau, pour travailler en toute sérénité.

Le télétravail ne convient pas à tous les postes !

Bien sûr, il semble difficile pour une infirmière de télétravailler, ou pour un agent d'entretien... Avant de se lancer il convient aussi de savoir si on est capable de travailler sans supervision, si la solitude n'est pas un frein et si votre maison est l'endroit idéal pour travailler ne serait-ce que de temps à autre.



Encadrement juridique du secteur privé

- Accord cadre européen du 16 juillet 2002
- Accord national interprofessionnel (ANI) du 19 juillet 2005
- Conventions collectives et accords de branche



Autres éco-déplacements au travail

Les plans de déplacements

C'est une démarche d'entreprise visant à promouvoir les modes de déplacement alternatifs, à limiter les besoins en déplacement et à réduire leur impact. Selon la volonté de l'entreprise, cela peut concerner à la fois les trajets domicile-travail, les déplacements professionnels et même ceux des visiteurs ou fournisseurs.

Chaque entreprise, mais aussi toute structure associative ou collectivité, peut se saisir de cette occasion pour limiter les coûts en carburants et réduire son impact sur l'environnement, sensibiliser à la sécurité routière (réduction des risques) et développer un véritable projet collectif.

Les plans de déplacement sont souvent pour l'entreprise une occasion de :

- proposer à ses salariés des avantages pour favoriser le covoiturage (système de mise en relation, places de parking spécifiques, etc.),
- proposer des vélos ou tickets de transport en commun pour les petits trajets de ses employés,
- proposer des formations à l'éco-conduite,
- mettre en place les outils de télécommunication nécessaires au télétravail ou à la visioconférence.

La téléconférence ou visioconférence

Une téléconférence est une réunion ou une conférence effectuée à distance par l'intermédiaire d'un système audio ou vidéo. Grâce à des échanges vidéo ou audio en temps réel, et la possibilité de partager des documents numériques (un diaporama par exemple) la téléconférence et ses variantes (visioconférence, webconférence, etc.) peuvent facilement remplacer certaines réunions et éviter les déplacements pour chaque participant.

Quelques facteurs importants pour des conférences à distance réussies :

- disposer d'un matériel adéquat (faites des essais avant),
- se placer dans un lieu calme,
- préparer un ordre du jour et des objectifs précis,
- fixer un temps limité et pas trop long.



La visioconférence est devenue un outil de plus en plus utilisé pour faciliter les échanges avec des interlocuteurs variés et éloignés (à l'international par exemple), réaliser des formations, faire passer des entretiens d'embauche, tout ceci permettant de réduire les déplacements et donc réduire les frais qui y sont liés.

Pratiquer l'éco-conduite

Grâce au défi et à ce guide, vous avez appris les principaux gestes d'éco-conduite, n'oubliez pas de les appliquer au travail !

Organiser ses horaires, ses invitations

Comme pour les trajets personnels, n'oubliez pas de vous renseigner lors d'un nouveau trajet sur les autres moyens de vous y rendre. Utiliser les transports en commun par exemple, peut vous permettre de vous déplacer tout en finalisant un dossier. Pratiquer le covoiturage avec un autre des invités peut être l'occasion de mieux connaître un partenaire potentiel. Et si c'est valable pour vous, c'est également valable pour les autres. Lors de vos invitations, n'oubliez pas de proposer toutes les possibilités pour rejoindre votre lieu de réunion et à choisir les horaires en fonction de ceux des transports en commun : parfois à 10 minutes près vos invités prendrons la voiture à la place du TER pour éviter d'être en retard !



En week-end En vacances



www.familles-a-energie-positive.com
Gestes éco-déplacements n°54 à 59

Pour partir en vacances, tous les moyens de transports cités précédemment sont aussi valables. Seul ou en famille, n'hésitez pas à les envisager ! Pour compléter tout ce que vous avez déjà appris, quelques petites informations "spécial vacances".

Des congés en train ?

Anticiper pour économiser

Pour un prix réduit, le bon conseil c'est de réserver le billet le plus tôt possible. Ouverture des réservations SNCF 2 mois avant le départ : à vos marques, go !

Connaissez-vous le billet de congés annuel ?

Une fois par an, il vous permet d'obtenir 25 à 50 % de réduction sur un aller-retour de plus de 200 km. Vous pouvez également en faire profiter votre conjoint et vos enfants. Remplissez le formulaire en ligne et partez à la conquête du rail !

Vous voulez emmener votre voiture avec vous ?

Savez-vous qu'il existe un service auto-train ? Vous déposez votre véhicule en gare, il voyage de nuit et vous n'avez plus qu'à le récupérer à destination. Plus sécurisant, moins polluant et parfois plus économique qu'un trajet seul en voiture, pensez-y !

Des balades à vélo : chacun son rythme

En vélo, c'est l'occasion de profiter des voies vertes et véloroutes. En France ou en Europe, de superbes paysages sont à portée de pédale !

Une voie verte est une route exclusivement réservée aux piétons, aux cyclistes, aux rollers, aux personnes à mobilité réduite et aux cavaliers sur certains tronçons. Elles sont aménagées sur d'anciennes voies de chemin de fer désaffectées, les berges des voies d'eau, des pistes forestières ou des chemins ruraux.

La véloroute est un itinéraire cyclable de moyenne

ou longue distance, linéaire, continu - c'est-à-dire sans interruption, y compris dans les villes - jalonné et sécurisé. Elle emprunte tous types de voies sécurisées (voies vertes, routes à faible trafic, etc.). Parmi celles-ci, l'une des plus connues, en France, est l'Eurovélo 6 qui longe la Loire et les plus grands fleuves européens dans un environnement exceptionnel, de l'Océan Atlantique à la Mer Noire, soit 4 000 km à la découverte de 10 pays : la France, la Suisse, l'Allemagne, l'Autriche, la Slovaquie, la Hongrie, la Serbie, la Croatie, la Bulgarie et la Roumanie.

- www.af3v.org : véloroutes et voies vertes en France.
- www.ffct.org : portail d'informations de la Fédération Française de Cyclotourisme.
- www.warmshowers.org : communauté pour l'accueil des cyclistes randonneurs.

Voyager sans avion, mais si c'est possible !

En marchant, à vélo, à cheval, avec un âne, en car, camping-car, train, mobylette, voiture électrique, vélo électrique, canoé, bateau ou cargo... des voyageurs s'essayaient aux voyages (même lointains) sans avion, et y parviennent.



Pour essayer, de nombreuses idées et liens à consulter sur ces sites :

- lecoindesvoyageurs.fr/11-facons-de-voyager-loin-sans-prendre-lavion
- www.expemag.com/destinations/voyager-sans-avion.html



Votre profil éco-déplacement

À vous de jouer !

Les éco-déplacements constituent des solutions de mobilité intégrant les nouveaux enjeux à la fois environnementaux, sociaux et sociétaux.

À chaque besoin de se déplacer, une solution adaptée !

À vous de jouer pour tester vos solutions de déplacements économes. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous proposons plusieurs outils.

Connaître son profil éco-déplacement et tester de nouveaux modes

Le carnet de bord

Pour recueillir dans votre véhicule vos consommations kilométriques et vos dépenses en carburant.

La plateforme web

- **Mon quizz/mes gestes**

Évaluez en ligne les gestes que vous faites déjà en matière d'éco-déplacements et évaluez votre marge de progrès.

- **Mes données de déplacement**

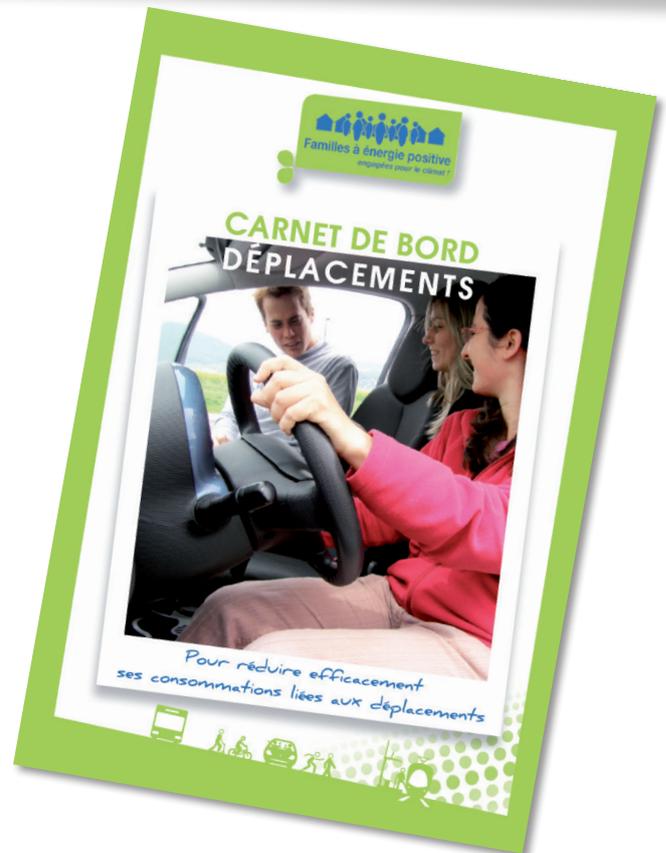
Complétez le profil de vos modes de fonctionnement, votre voiture bien entendu, mais aussi tous les autres modes que vous souhaiteriez suivre. C'est aussi l'occasion de repérer les déplacements qui vous caractérisent.

- **Ma conso véhicules**

C'est ici que vous suivrez le nombre de kilomètres parcourus avec vos différents moyens de transport, et que vous pourrez visualiser l'évolution des consommations de carburant qui sont liées.

- **Mes gestes**

Faites-nous part des gestes que vous découvrez, testez ou mettez en place pendant le défi, estimez les km éco-mobiles réalisés et faites monter votre équipe sur le podium !



Votre profil éco-déplacement



Déplacements réguliers

Motif	Nombre km A/R*	Mode	Fréquence	Commentaire	Test nouveau mode ?**
Domicile - Travail Maman	40	Train	5 x par semaine	+ 5 km vélo	
Ecole Juliette + Valentin	2	Pédibus	5 x par semaine		
Courses supermarché	6	Voiture	1 x par semaine		Covoiturage

Déplacements occasionnels

Motif	Nombre km A/R	Mode	Fréquence	Commentaire	Test nouveau mode ?**
Cinéma	10	Covoiturage	1 x	Temps important de prise de contact	Covoiturage
Shopping à Lyon	150	Train	4 x par an	+ 10 km en voiture	
Vacances d'hiver à la neige	600	Voiture	Annuelle		

* Pour connaître votre kilométrage aller-retour: utilisez votre "Carnet de bord déplacements" ou une plateforme de calcul d'itinéraire.

** Pensez à reporter tous vos gestes "éco-déplacements" sur le site www.familles-a-energie-positive.fr

Coût des déplacements véhicules

Type de véhicule	Motorisation	Année construction	Nombre km annuel (estimé)	Coût global annuel (estimé)*
Renault Kangoo DCI	Diesel	2006	15 000	15 000 x 0,34* = 5 100 €
Vélo papa			2 500	200 €

Coût des autres déplacements

Abonnement transport en commun	Type d'abonnement	Trajet réalisé	Commentaires	Coût annuel / mensuel
Abonnement SNCF TER travail	Carte Illico Fréquence Accès illimité	St Etienne / Lyon	Problèmes des perturbations nombreuses	105,80 €/mois 1269,60 €/an

* Le coût moyen est à estimer en fonction du véhicule (puissance fiscale, consommation de carburant et autres frais) : il peut varier de 0,28 €/km à 0,51 €/km (source ADETEC 2012).





Pour aller plus loin

Sources :

ADEME :

- ecocitoyens.ademe.fr
- www.ademe.fr/eco-deplacements/calcullette
- www.ademe.fr/eco-comparateur
- www.plan-deplacements.fr

ADETEC :

www.adetec-deplacements.com

CERTU :

www.certu.fr

GART :

www.gart.org

CARFREE :

www.carfree.fr

Liens utiles :

www.velo.sncf.com

www.departements-regions-cyclables.org

<http://transportsdufutur.typepad.fr/blog>

www.franceautopartage.com

www.fubicy.org

www.actuvelo.fr



campagne
conçue par



Nos partenaires

