



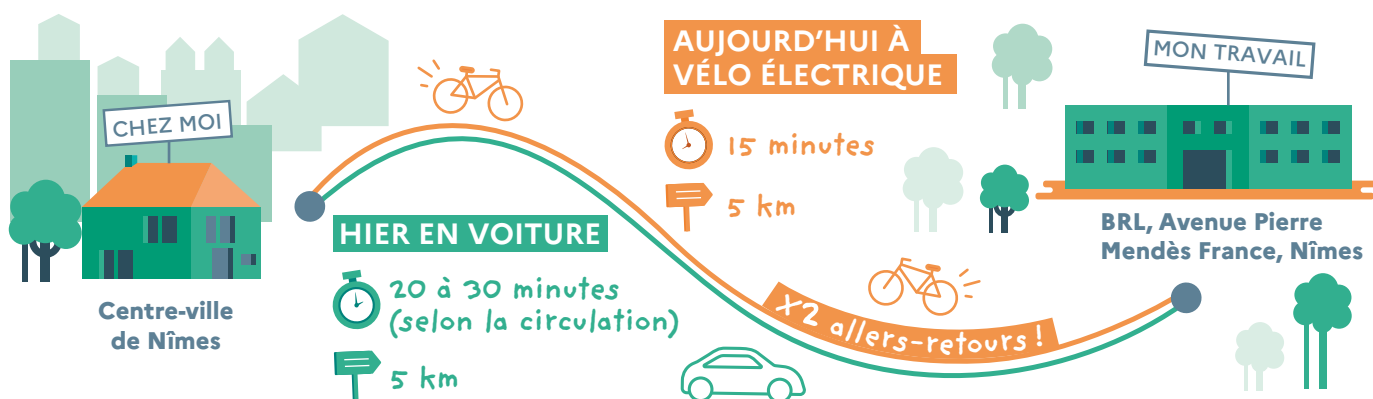
**CHRYSTELLE**  
Citadine zen  
44 ans, assistante  
administrative

# BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

Finis la voiture ! Grâce au vélo,  
je suis plus détendue... et je fais  
1 heure de sport au quotidien !



## MON NOUVEAU TRAJET



## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



### Ce que j'ai gagné !

- **Une demi-heure par jour** : pour faire mes deux allers-retours (je déjeune à la maison), je mets 1h contre 1h30 en moyenne.
- **Un vrai bien-être** : plus relaxée en fin de journée, j'ai aussi constaté un renforcement musculaire.
- **50 euros par mois**, en ne faisant plus qu'un plein d'essence, contre 2 auparavant.

### Ce que j'ai perdu...

- **Le confort d'un trajet à l'abri des intempéries** (pluie, vent...).

**-253 kg de CO<sub>2</sub>**  
émis en 3 mois\*

**0 polluants**



Calculez les émissions  
carbone de vos trajets sur  
[monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr)

### LES INDISPENSABLES

- L'assistance électrique du vélo pour monter les côtes.
- Des pistes cyclables sécurisées.
- Le parking sécurisé sur le lieu de travail.

\*Émissions de CO<sub>2</sub> d'une voiture moyenne en ville : 213 g/passager.km moins les émissions de CO<sub>2</sub> d'un vélo électrique : 2 g/passager.km x 1 200 km sur 3 mois (à raison de 2 allers-retours de 20 km, soit 40 km, et 20 jours ouvrés par mois).

## 3 BONNES RAISONS DE FRANCHIR LE PAS

**1 Des aides pour la pratique du vélo** : forfait mobilités durables, subventions proposées par certaines collectivités territoriales...

**2 Des services vélo en plein boom** : dispositifs de location, ateliers de réparation ou d'auto-réparation...

**3 Des aménagements améliorés et développés** (voies cyclables, signalétique, parkings sécurisés...) par les collectivités et les entreprises dans le cadre du plan vélo (lancé en décembre 2018).

### POUR ALLER PLUS LOIN

Le guide de l'ADEME « **Bouger autrement au quotidien** »

Merci à Nîmes Métropole et l'entreprise BRL pour leur participation.



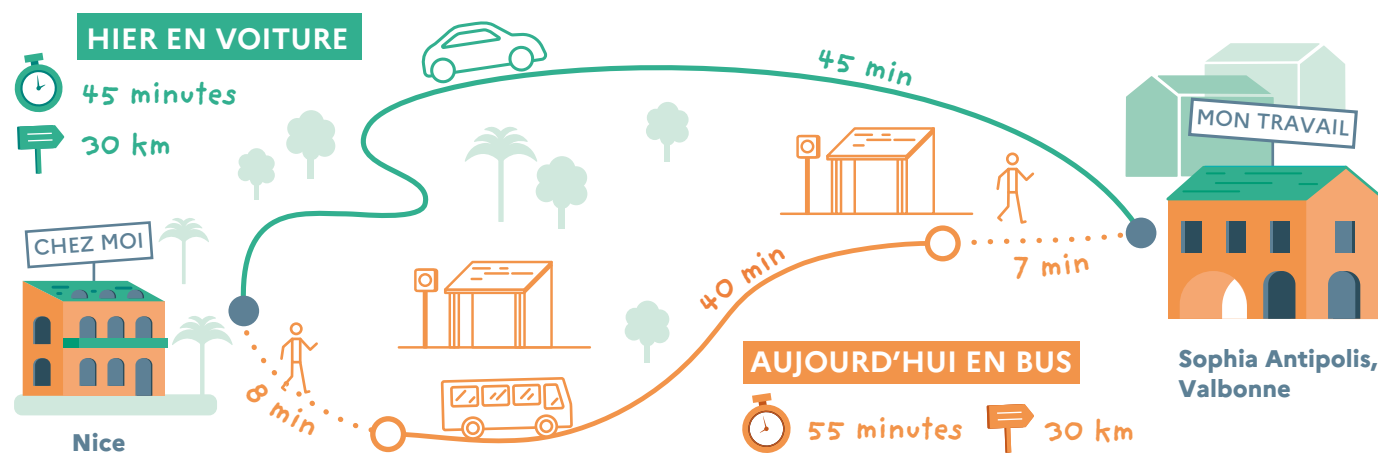


# BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

Ma voiture ne me manque pas du tout. En bus, j'ai beaucoup plus de temps pour moi !



## MON NOUVEAU TRAJET



## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



### Ce que j'ai gagné !

- La possibilité de travailler pendant le trajet pour préparer les menus.
- Du temps pour me détendre : quand je ne travaille pas, je lis ou j'appelle des amis.
- Plus de sérénité : je suis globalement plus reposé car j'ai moins besoin de faire attention qu'en voiture.

- 675 kg de CO<sub>2</sub> émis en 3 mois\*



Calculez les émissions carbone de vos trajets sur [monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr)

### Ce que j'ai perdu...

- 8 minutes de temps de trajet mais ce n'est rien à côté du temps gagné à faire autre chose que conduire.

\*Émissions de CO<sub>2</sub> d'une voiture en ville : 213 g/passager.km x 3 mois (à raison d'1 aller-retour de 60 km et 20 jours ouvrés par mois) moins les émissions de CO<sub>2</sub> du bus : 25,6 g/passager.km x 3 mois (à raison d'1 aller-retour de 60 km et 20 jours ouvrés par mois).

## 3 BONNES RAISONS DE FRANCHIR LE PAS

**1** Des bus « nouvelle génération » plus confortables avec des sièges larges, des prises électriques...

**2** Des services compétitifs de transports interurbains et urbains, avec le développement de lignes de bus sur des voies réservées, de connexions entre différents modes de transport...

**3** Un abonnement unique proposé par de nombreuses collectivités pour plusieurs modes de transport (tramway, vélos en libre-service, métro...).



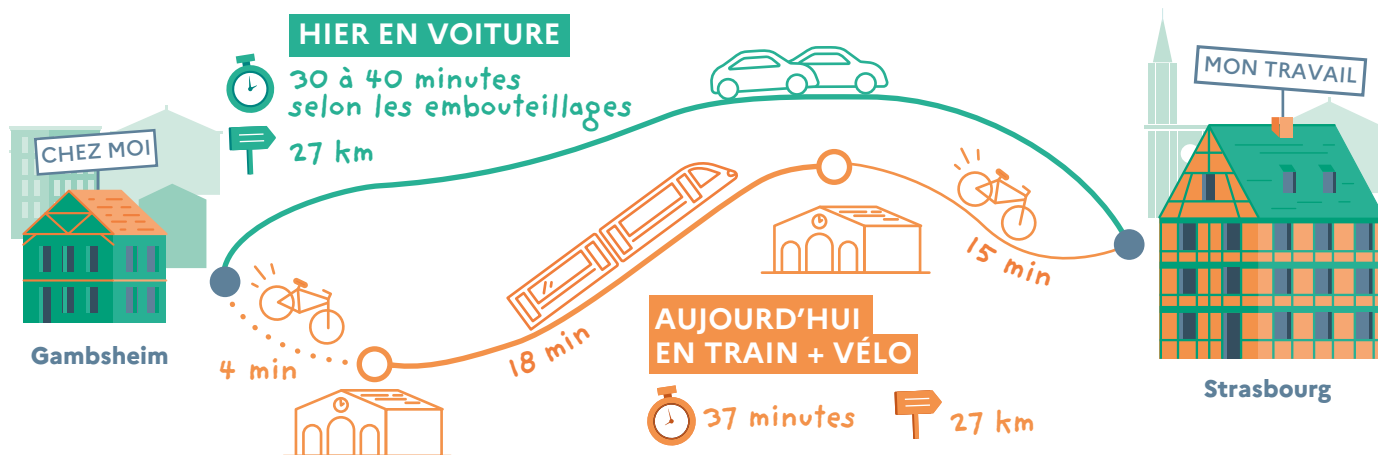
**PAULINE**  
Voyageuse intermodale  
25 ans, technicienne  
de laboratoire

# BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

Après un petit accrochage avec la voiture, j'ai essayé le train pour aller travailler. Au final, ce sont des soucis en moins et c'est plus économique !



## MON NOUVEAU TRAJET



## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



### Ce que j'ai gagné !

- **Un temps de trajet constant :** sur les rails comme sur piste cyclable, aucun risque d'embouteillage !
- **Des économies :** fini les dépenses pour la voiture ! Mon entreprise prend en charge 50 % de l'abonnement de train et je bénéficie du forfait mobilités durables.
- **Du confort et de l'exercice :** la lecture et le vélo, ça me détend et c'est bon pour ma santé !

### Ce que j'ai perdu...

- **La flexibilité sur les horaires de départ,** avec un train toutes les demi-heures.
- **Un voyage à l'abri des intempéries :** s'il pleut, j'emprunte le bus et ça prend plus de temps.

- **560 kg de CO<sub>2</sub>**  
émis en 3 mois\*



Calculez les émissions carbone de vos trajets sur [monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr)

### LES INDISPENSABLES

- Un parking sécurisé.
- Des pistes cyclables.

\*Émissions de CO<sub>2</sub> d'une voiture sur de courtes distances : 193 g/passager.km x 3 mois (à raison d'1 aller-retour de 54 km et 20 jours ouvrés par mois) moins les émissions de CO<sub>2</sub> du TER : 24,8 g/passager.km x 3 mois (à raison d'1 aller-retour de 44 km et 20 jours ouvrés par mois).

## 3 BONNES RAISONS DE FRANCHIR LE PAS

**1 Des aides financières :** abonnement aux transports en commun pris en charge à 50 % par l'entreprise, forfait mobilités durables.

**2 Des infrastructures pour faciliter les connexions entre les différents transports :** accrochage des vélos dans les TER, garages à vélo sécurisés...

**3 Des services vélo en plein boom :** vélos en libre-service, ateliers de réparation ou d'auto-réparation...

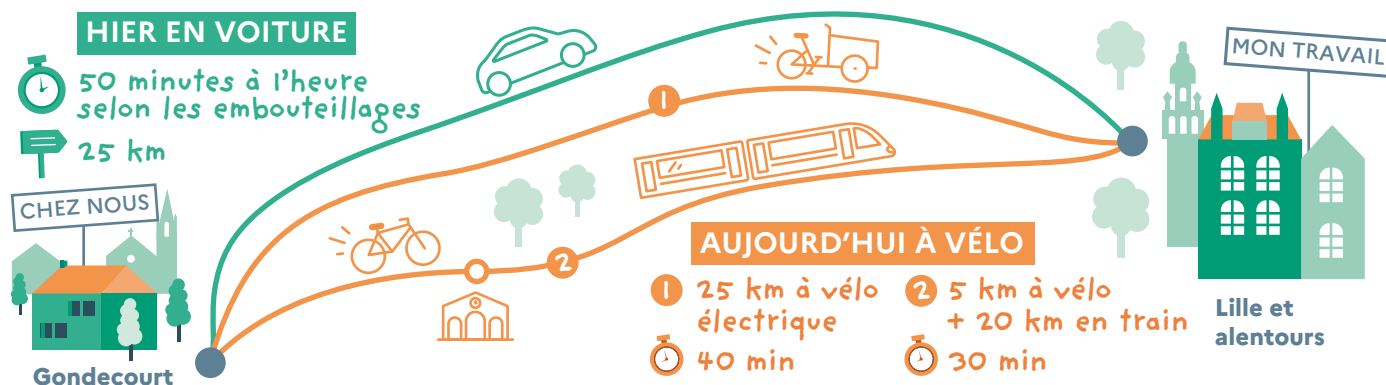
# BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !



Nous avons remplacé la voiture par une véritable flotte : un vélo chacun et 2 vélos-cargos électriques, dont un speed-bike pour les longs trajets !



## MON NOUVEAU TRAJET



## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?

### Ce que nous avons gagné !

- **Un rythme plus paisible** : notre mobilité est une vraie respiration et nous permet de renouer avec notre environnement proche.
- **Une meilleure santé** : aucune visite chez le médecin depuis 3 mois !
- **600 euros d'économie par mois** (carburant, assurance, entretien...).
- **Une nouvelle façon de consommer** : nous faisons nos courses à vélo et privilégions les circuits courts.

### Ce que nous avons perdu...

- **La possibilité de partir sur un coup de tête**, pour le week-end par exemple, mais nous pouvons toujours louer une voiture !

**-333 kg de CO<sub>2</sub> émis en 3 mois\*** pour les seuls trajets domicile-travail (et donc sans compter les petits trajets à vélo pour aller à l'école, aux courses...)

Calculez les émissions carbone de vos trajets sur [monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr)

### LES INDISPENSABLES

- L'assistance électrique pour les longs trajets et le transport des enfants.
- Un stationnement sécurisé au domicile et au travail.

\*Émissions de CO<sub>2</sub> d'une voiture : 193 g/passager.km x 3 mois (à raison d'un aller-retour de 50 km/j et 12 jours ouvrés par mois) moins les émissions de CO<sub>2</sub> du TER : 24,8 g/passager.km x 3 mois (1 aller-retour de 40 km/j sur 4 jours ouvrés par mois) et celles du vélo électrique 2 g x 3 mois (1 aller-retour de 50 km/j sur les 8 jours ouvrés restants).

## 3 BONNES RAISONS DE FRANCHIR LE PAS

**1 Le speed-bike** : un modèle qui peut atteindre jusqu'à 45 km/h (non éligible aux pistes cyclables, ni aux aides de l'Etat et des collectivités...).

**2 Des services vélo en plein boom** : dispositifs de location, ateliers de réparation ou d'auto-réparation...

**3 Des aménagements améliorés et développés** (voies cyclables, signalétique...) par les collectivités dans le cadre du plan vélo (lancé en décembre 2018).

### POUR ALLER PLUS LOIN

Le guide de l'ADEME « **Bouger autrement au quotidien** »

Nos remerciements à 2R Aventures [www.2raventure.com/fr](http://www.2raventure.com/fr)

