

Et si... ON BOUGEAIT AUTREMENT ?

Pour moi

- Je bouge, je suis en **pleine forme**.
- Dehors, je fais des rencontres et découvre mon quartier.
- **Le moins cher**, c'est l'énergie musculaire ou les transports en commun.

Pour la Terre

- La sobriété routière **préserve les ressources non renouvelables** (pétrole, etc.) et les milieux naturels.
- Brûler moins d'énergie fossile **limite l'impact sur le changement climatique** (inondations, sécheresse, augmentation du niveau de la mer, canicules...).

Pour tous

- **Moins de trafic** = un air plus sain, moins d'accidents et de bruit, un cadre de vie plus agréable.
- La mobilité durable pour tous, c'est **la maîtrise des dépenses sociétales** (santé, entretien de la voirie...).

CELA MÉRITE D'Y RÉFLÉCHIR !

PRÉPARONS NOTRE VOYAGE AVEC



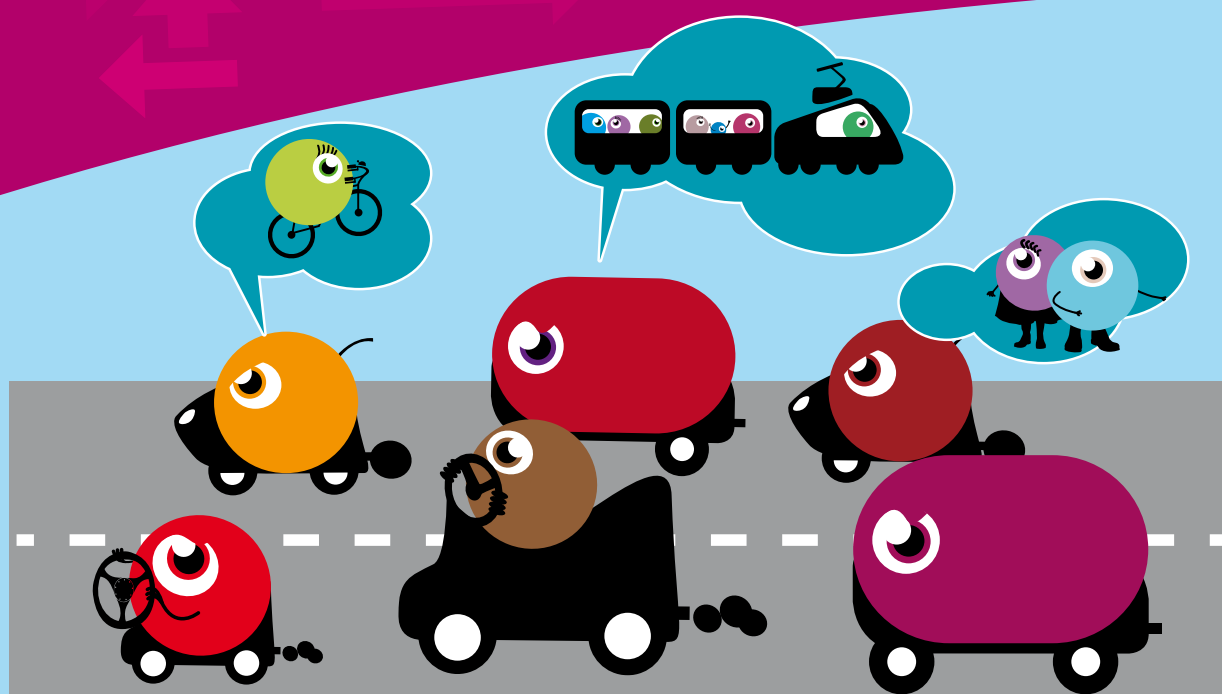
L'écomobilité, c'est :

- + de santé pour tous
- + d'économies
- + de qualité de vie
- + de solidarité
- + de convivialité
- + d'écologie

Conception ADEME - ARE Normandie - CPIE Vallée de l'Orne / Septembre 2018
d'après exposition ADEME Centre / neologis.fr

**Bougeons-nous
autrement, c'est vital !**

Et pour demain QUELLE(S) MOBILITÉ(S) ?

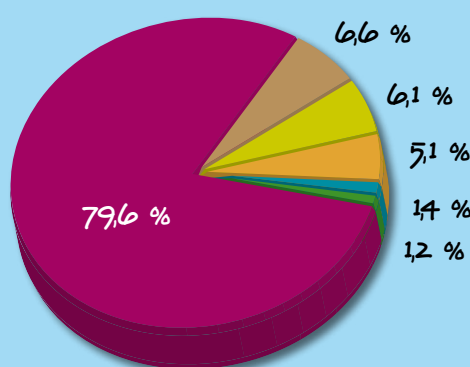


**Le constat :
une domination
écrasante de la
voiture**

**8 trajets
domicile-travail sur 10
se font en voiture.**

Source : INSEE, 2015

**Déplacements domicile-travail
effectués en Normandie :**



Voiture, camion, fourgonnette
Transports en commun
Marche
Pas de déplacement
Deux-roues motorisés
Vélo

**Covoiturage, autopartage, transports en
commun, vélo + train... il existe d'autres
moyens plus écologiques, plus économiques
et bien plus agréables pour se déplacer.**

**Une offre normande en
mobilité durable diversifiée**

Quelques chiffres-clés

- ✓ 117 gares et 1 517 km de réseau ferré
- ✓ Transports routiers interurbains : 50 millions de kilomètres parcourus chaque année
- ✓ 25 réseaux de transports urbains
- ✓ 91 aires de covoiturage
- ✓ 550 km de voies vertes et véloroutes

Sources : Dreal Normandie, Région Normandie, 2017.

Le savez-vous ?

Les transports
représentent **28,5 % des
émissions de gaz à effet
de serre** en France
en 2014.

Source : Citepa, juin 2016

particules fines,
NO_x

Habiter près
d'axes routiers serait
responsable de
15 à 30 % de
l'apparition de nouveaux
cas d'asthme chez l'enfant
selon une étude réalisée dans
25 villes européennes, dont
9 françaises.

Source : étude Aphekom-InVS,
2011

Le bruit est
considéré par les
Français comme la
principale **nuisance
au quotidien.**

**Or, 80 % du bruit émis
dans l'environnement
provient des
transports !**

Et côté bruit ?

**Bougeons-nous
autrement, c'est vital !**

Chaque trajet compte, MÊME LE PLUS PETIT !

1 déplacement sur 2 en
voiture fait moins de 3 km...

Quelle économie, si on va chercher
sa baguette à vélo plutôt
qu'en voiture !

Boulangerie
2 km

À vélo

• Temps de trajet :

8 minutes
aller-retour

• Coût total de la baguette :

1 € la baguette
+ 0,28 € le vélo (0,07 €/km, le coût du km
comprenant l'achat et les dépenses
d'entretien)
= 1,28 €

• Impact sur la santé :

0 g de NO_x, 0 g de CO et 0 g de particules fines (PM10) émis
par kilomètre et une activité physique bénéfique

• Impact sur le changement climatique :
proche de zéro (effort physique)

A pied ou à vélo,
la seule énergie
consommée, c'est
la nôtre ! Pas un
gramme de
carburant dépensé et
zéro polluant émis.

Côté budget

L'achat d'une
voiture neuve
(type Clio diesel)
équivalent à **un an
de salaire brut**
au SMIC.

En voiture

(voiture diesel 5 CV, 2009)

• Temps de trajet :

10 minutes
aller-retour

• Coût total de la baguette :

1 € la baguette
+ 2,2 € la voiture (0,55 €/km, le coût du km
comprenant les dépenses d'entretien,
d'assurance et de carburant, etc.)
= 3,20 €

• Impact sur la santé :

2,36 g de NO_x, 1 g de CO et 0,26 g de particules fines émis
sur le trajet aller/retour de la boulangerie. Pas d'activité physique

• Impact sur le changement climatique :

1 269 g de CO₂ émis sur le trajet
aller/retour de la boulangerie.

Le premier km pollue
4 fois plus que les suivants !

Laisser la voiture
au garage, c'est
gagner le prix
d'une baguette
à chaque
déplacement !

Aller chercher son
pain tous les jours
à vélo ?
Cela représente
une économie de
700 € à l'année et évite
l'émission de 463 kg de
CO₂.

Source :
<http://www.itinerair.net>

Le saviez-vous ?

Bougeons-nous
autrement, c'est vital !

Halte

AUX IDÉES REÇUES !



En ville, avec du trafic,
on va **plus vite à vélo**
qu'en voiture !

VRAI

Un **cycliste** roule à **15 km/h** en ville alors que la vitesse moyenne d'une voiture est de 6,7 km/h. Et moins de problèmes de stationnement !

Marche ou vélo, pour aller travailler, non merci ! Si c'est pour se faire **tremper tous les 4 matins...**



En France, 9 jours sur 10, **il ne pleut pas** de 8 h à 9 h et de 17 h à 18 h.

Source : Météo France

**Ne vous fiez pas
aux apparences...**

Les transports collectifs
coûtent plus cher que la
voiture individuelle.

FAUX

S'abonner aux transports en commun coûte **3 à 20 fois moins cher** que d'utiliser sa voiture, sans parler de l'impact environnemental 3 fois moindre et du risque d'accident quasi nul.

FAUX

Un pot de yaourt à la
fraise peut parcourir
plus de 9 000 km...

VRAI

Si on prend en compte le trajet parcouru par chacune des matières

premières (fraises, lait, levures, sucre, pot, couvercle, étiquettes, etc.) et celui jusqu'au domicile du consommateur.

Consommer local ou faire soi-même, ce sont des milliers de km évités !

Source : ADEME

En ville, à pied, on est **plus exposé à la pollution** qu'en voiture.

FAUX

Un **automobiliste** est **3 à 10 fois plus exposé** aux polluants qu'un marcheur sur le trottoir car il se situe dans le sillage des véhicules qui le précèdent. La ventilation récupère les gaz d'échappement et l'habitacle clos du véhicule concentre les pollutions.

Source : Atmo Normandie

Il existe un **lien** entre
asthme/allergies et pollution
par les moteurs diesel

VRAI

Des études épidémiologiques de plus en plus nombreuses examinent le lien entre l'**asthme** et la pollution atmosphérique, en particulier la pollution due aux **particules fines**.

Ainsi, une augmentation des admissions hospitalières pour crises d'asthme est observée lors de forts pics de pollution.

Source : INERIS

Plus d'informations :

<http://www.ademe.fr> > particuliers > déplacements

VRAI

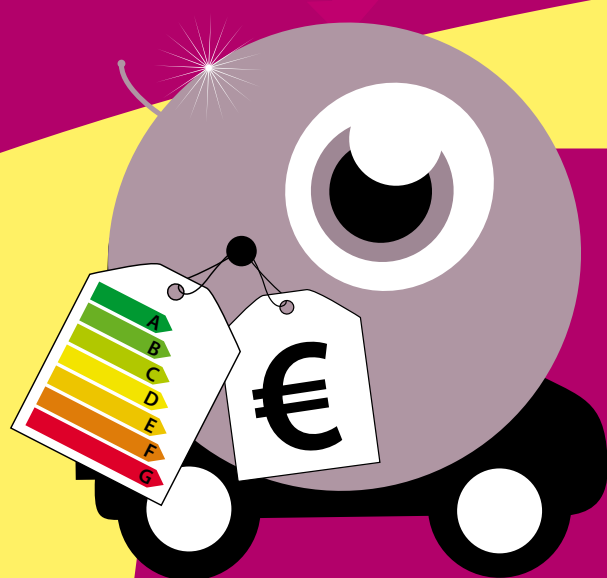
Au-delà de 20 secondes, l'arrêt du moteur est recommandé et les avancées technologiques ont déjà automatisé les systèmes *stop&start* sur les voitures neuves.

Source : ADEME

Éteindre son moteur à l'arrêt fait consommer moins de carburant que de laisser tourner sa voiture.

**Bougeons-nous
autrement, c'est vital !**

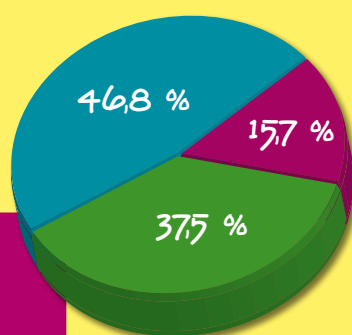
La voiture UNE SOLUTION PARMI D'AUTRES ?



16 % des normands ne possèdent pas de voiture.

Ils ont raison, de nombreuses solutions existent : transports en commun, train + vélo, vélo à assistance électrique, covoiturage, autopartage, location, déménagement...

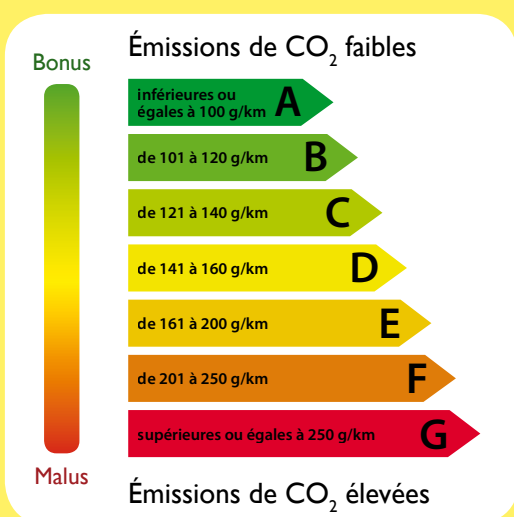
La révolution à venir : associer la mobilité à des services et s'appuyer sur la complémentarité des modes !



Nombre de voitures par ménage

15,7 %
46,8 %
37,5 % (ou plus)

Source : INSEE, 2015



Crit'Air

Ce certificat qualité de l'air est un autocollant qui correspond à une classe de véhicule en fonction de ses émissions polluantes. Pour réduire l'impact du transport sur la pollution atmosphérique, certaines collectivités mettent en place des zones à circulation restreinte (ZCR). Les collectivités s'appuient sur ce certificat Crit'Air.

Faites votre demande sur :
> <https://www.certificat-air.gouv.fr>



Un deux-roues plutôt qu'une voiture ?

Vous roulez seuls dans votre voiture ? Alors pourquoi ne pas essayer le deux-roues ? Il émet moins de CO₂ et est 3 à 4 moins vorace en place. Rapidité, facilité pour se garer, consommation de carburant réduite... Vous pouvez opter pour des alternatives peu polluantes : vélo à assistance électrique, scooter hybride, scooter électrique en passant par la moto rechargeable sur secteur.

XS ou XXL ?

Et si vraiment on a besoin d'une voiture... **consulter l'étiquette énergie**, elle est obligatoire et affiche les consommations de carburant et les émissions de CO₂ des véhicules neufs.

Quels critères de choix ? Taille, confort, options, motorisation, type d'usage, budget... **Mieux vaut acheter en fonction de besoins réels.**

Toutes les informations en ligne :
> <http://carlabelling.ademe.fr>



Les voitures émettent :

- * du **CO₂** ou dioxyde de carbone : un des principaux **gaz à effet de serre** responsables des changements climatiques
- * des **NO_x** ou **oxydes d'azote** : ils irritent les bronches, favorisent l'asthme et les infections pulmonaires
- * des **particules fines diverses** : elles altèrent les fonctions respiratoires, sont cancérogènes.

Le saviez-vous ?

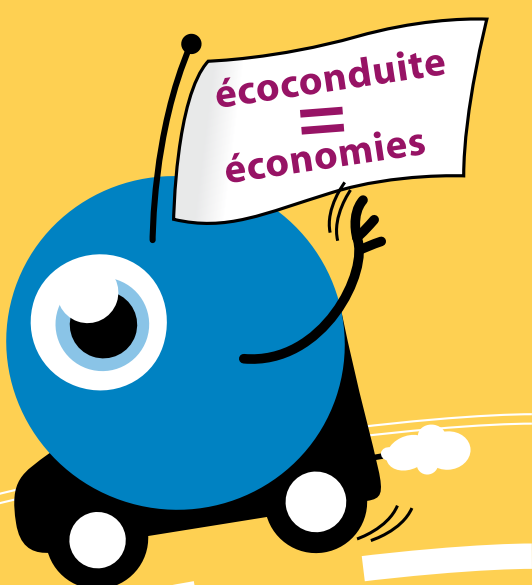
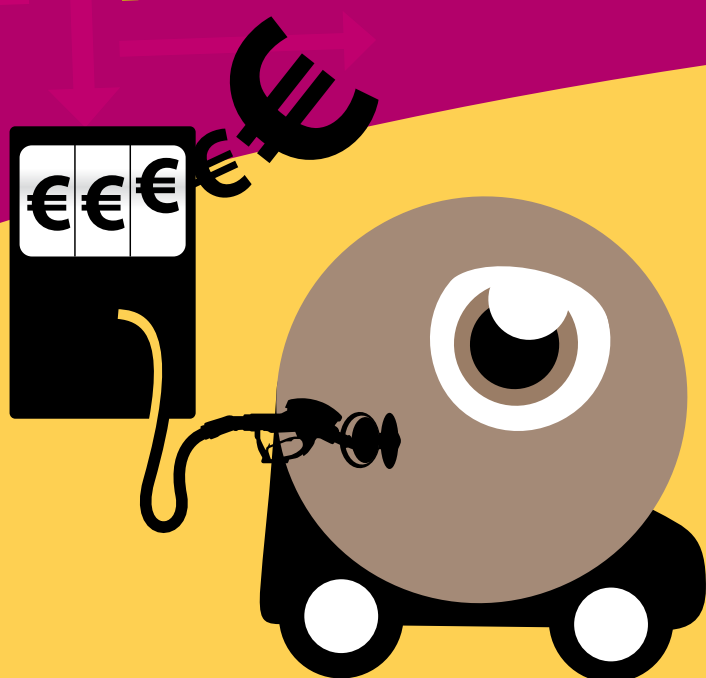


- * La voiture est immobile **95 %** de son temps.
- * Elle ne transporte qu'une seule personne dans **75 %** des cas.
- * Le **coffre** est rarement utilisé.

Le saviez-vous ?

Bougeons-nous autrement, c'est vital !

L'écoconduite, PLUS RESPONSABLE...



6 conseils pour aller moins souvent à la pompe.

**Gagnons jusqu'à 20 %
de carburant, évitons
20 % d'émissions de CO₂,
diminuons le risque
d'accident et économisons
notre stress**
(15 à 25 % d'accidents en moins).

1 Choisissons le véhicule adapté à nos besoins

Combien de personnes transportées régulièrement ?
Combien de kilomètres quotidiens ? Sur **route** ou en **ville** ?
Quel **budget** pour le véhicule ou le carburant ?...

2 Contrôlons régulièrement le bon état du véhicule

Un véhicule mal entretenu peut entraîner
une surconsommation de carburant pouvant aller
jusqu'à 25 %. Par exemple, un filtre à air encrassé
fait consommer 3 % de plus.

3 Adoptons une conduite souple et sans à-coups

Une conduite agressive en ville peut aug-
menter la consommation **jusqu'à 40 %**.

4 Vérifions la pression des pneus

Sous-gonflage et surgonflage de 0,5 bar
sont dangereux et représentent **3 % de
consommation** supplémentaire !

5 N'abusons pas de l'air conditionné

La surconsommation de carburant des véhicules
due à la climatisation peut atteindre **10 % sur route
et 25 % en ville**. Et penser à **entretenir
annuellement** le système de climatisation pour
prévenir les fuites, les **surconsommations**...

6 Coupons le moteur en cas d'arrêt prolongé

Au-delà de 20 secondes au ralenti, le moteur
aura consommé **plus d'énergie** que si l'on
s'arrête et redémarre le véhicule.

adoptons une conduite

- ✓ **Démarrer** le moteur
sans appuyer sur
l'accélérateur

- ✓ **Choisir** le
régime adapté
sans pousser
les vitesses

- ✓ **Rouler**
à une allure
constante

- ✓ **Anticiper**
les ralentis-
sements

- ✓ **Utiliser** le frein
moteur en décé-
lérant pied levé avec
une vitesse enclenchée

souple et sans à-coups

**Bougeons-nous
autrement, c'est vital !**

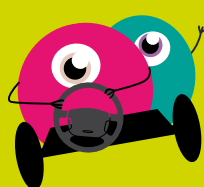
La voiture... PARTAGEONS-LA !



**La voiture,
pas n'importe
comment !**

De la voiture possédée...
...à la voiture partagée

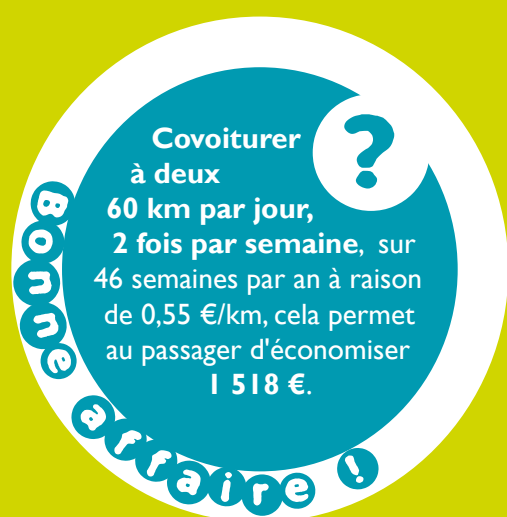
Le covoiturage, économique et convivial



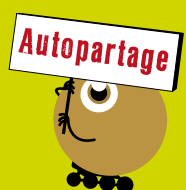
Ne pratiquons-nous pas déjà le covoiturage en famille et entre amis ? Au lieu d'être chacun tout seul dans sa voiture (comme dans 75 % des cas), utilisons-la à plusieurs pour le même trajet, même occasionnellement : convivialité, partage des frais assuré ! Ça demande juste un peu d'**organisation et de bonne volonté...**



Ces sites permettent une mise en relation des conducteurs et demandeurs. D'autres plateformes existent, à rechercher sur internet. Utilisons, quand c'est possible, les aires de covoiturage aménagées par les collectivités.

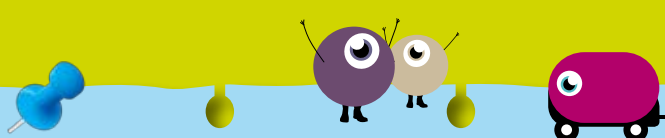


L'autopartage entre particuliers se développe



L'autopartage repose sur l'**utilisation collective d'un même véhicule** pour une courte durée. Soit la voiture est partagée entre voisins, amis, collègues, etc., soit on adhère à un système de libre-service et on paye pour le service après chaque utilisation. Avec cette pratique, la voiture devient un outil à choisir parmi un "bouquet de mobilités".

Des solutions existent près de chez nous
- services portés par des collectivités, des entreprises privées, plateformes d'échanges entre particuliers sur internet... **Renseignons-nous !**



L'autopartage, c'est par an :

- une économie de 2 000 €/an/personne (pour 5 000 km) par rapport à la possession d'un véhicule
- une réduction de 40 % des km parcourus en voiture (l'autopartageur n'utilise la voiture qu'en dernier recours !)

Source : Ministère de la transition écologique et solidaire



**Bougeons-nous
autrement, c'est vital !**

Du domicile au travail, VOYAGEONS MALIN !

Comparons
les différents modes
de transport
et essayons-les !

Important !

Nos choix d'habitation,
d'achats ou de loisirs
ont des incidences sur
nos déplacements !
Pensons-y en calculant
leur temps et leur coût.

**TRAVAIL à
5 km**

**Pour un trajet de :
5 km, en ville, avec du trafic**

			
Temps : (porte-à-porte)	20 min (15 km/h)	15 min (20 km/h)	20 min (15 km/h)
Budget :	2,75 €	0,5 €	0,35 €
Émissions CO₂ : (par personne)	1 948 g	258 g	≈ 0 g
Qualité de vie :	Auto- nomie, radio, abri	Sécurité, moins de stress, lecture	Activité physique, non polluant, non bruyant
Autres polluants émis :	NO _x , CO, particules fines...		Aucune émission

30 km, du périurbain vers la ville

			
Temps : (porte-à-porte)	40 min 40 km/h	40 min 40 km/h	50 min
Budget :	16,5 €	8,25 €	1,5 € (abonnement mensuel 60 €)
Émissions CO₂ : (par personne)	6 143 g	3 072 g	174 g
Qualité de vie :	Auto- nomie, radio	Convivialité et attention accrue du conducteur	Tranquillité, convivialité, sécurité, lecture, repos
Autres polluants émis :	NO _x , CO, particules fines		Particules fines

**TRAVAIL à
30 km**



= 40 à 50 voitures
plus de fluidité aux heures de pointe
stationnement plus facile

Remboursement des frais de transports domicile-travail

Les employeurs ont l'obligation de prendre en charge **50 % des abonnements de transports en commun ou de location vélo** de leurs salariés même s'ils travaillent à temps partiel !

Les entreprises ont la possibilité de prendre en charge **tout ou partie des frais** engagés par le salarié pour ses déplacements à vélo.

Merci patron !

Rappel

Le **CO₂** est l'un
des principaux **gaz à
effet de serre**. Il provient
de la combustion des énergies
fossiles (pétrole, gaz, charbon).

Les **NO_x** et les **particules
fines** altèrent la qualité de
l'air et sont néfastes
pour la santé.

**Bougeons-nous
autrement, c'est vital !**

Nos déplacements... TOUS INDISPENSABLES ?

Limitons
nos déplacements,
c'est possible !
Et même,
supprimons-les !



Achats & loisirs : donnons vie à nos quartiers !

Au marché, dans les commerces
de proximité, **on s'y rend
à pied ou à vélo** en
s'équipant d'un caddie ou
de sacoches à fixer sur le
vélo.

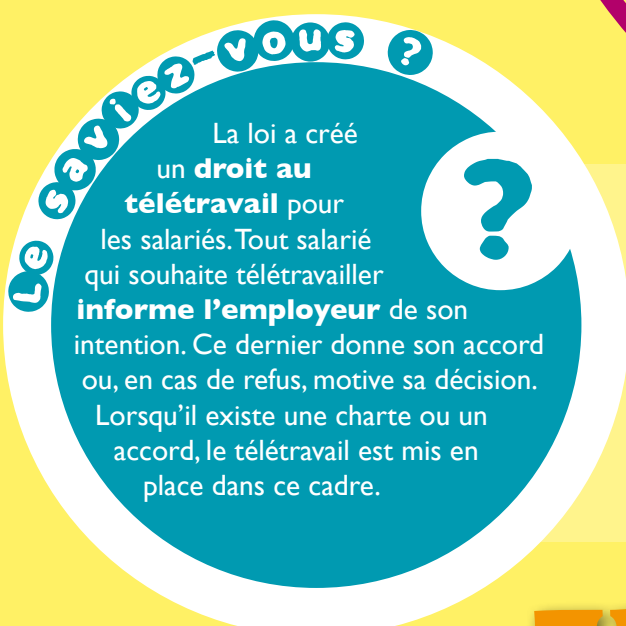
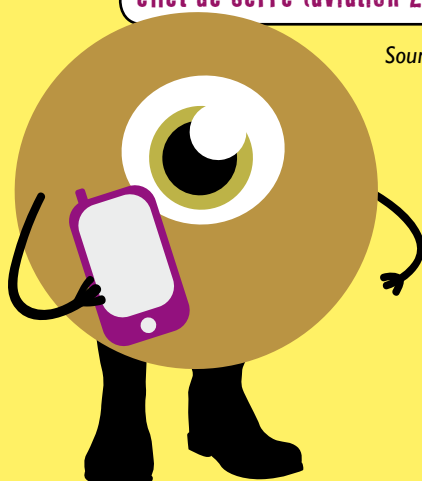
Est-il nécessaire de
prendre sa voiture pour
se rendre dans sa salle de
sport ?

Réduisons nos déplacements grâce au numérique...

De nombreuses solutions s'offrent à nous : télétravail,
réunions à distance, travail collaboratif, applications et sites
internet de services de mobilité (covoiturage, achats de
billet...), e-commerce, dématérialisation des procédures
administratives...

Le numérique dans le monde,
c'est 5 % des émissions de gaz à
effet de serre (aviation 2 %).

Source : CNRS



Mais soyons tous des « e-nomades » avertis !

Ces outils numériques **consommant beaucoup
d'énergie** et ont un **fort impact environnemental**
lié à la multiplication des équipements, le voyage, le
stockage des données et leur traitement. Utilisons-les,
mais **avec sobriété** en ayant quelques bons réflexes !

Source : plaquette "La face cachée du numérique", ADEME, 2017

S'équiper léger :
matériel adapté
à nos besoins,
sobriété en énergie
et réparable.

Courriels légers à
des destinataires
ciblés : fichiers
compressés, lien
hypertexte plutôt
que pièce jointe...

Trions, jetons
puis stockons
nos données
et courriels en
local plutôt que
sur des serveurs.

Impression papier
si nécessaire en
noir et blanc,
recto/verso,
2 pages par face...



Avez-vous pensé au télétravail un jour par semaine ?

Moins de déplacements, donc
moins de fatigue, **moins de
dépendances et d'accidents**
(et donc d'absentéisme) !

On est aussi **plus
efficace** dans son travail
et l'**équilibre** entre vie
professionnelle et vie
privée est meilleur.



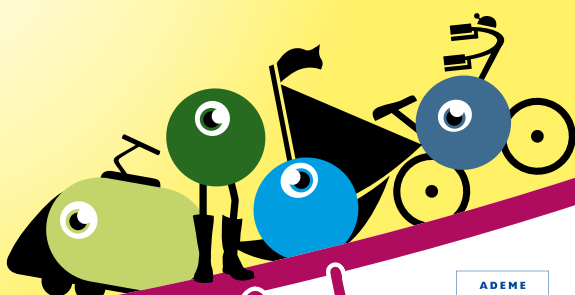
Avez-vous pensé à organiser une réunion à distance ?

**Gagnons du temps
et limitons les
dépendances.**

Un ordinateur et une
connexion internet suffisent.

Plus d'informations :
<http://www.ademe.fr> > particuliers

Bougeons-nous
autrement, c'est vital !

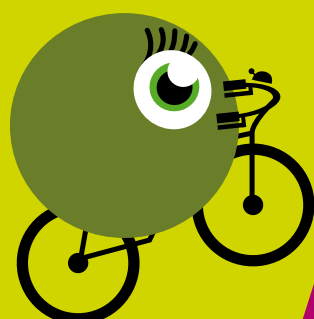


Mobilité, À CHACUN SA SOLUTION !

Intermodalité et multimodalité : faire son menu-transports

Laissons la voiture au garage dès lors que d'autres modes de déplacements sont possibles, faciles et pratiques.

Sachons les combiner, choisir le plus adapté en fonction du jour, de l'heure, de la distance, du motif de notre déplacement et de nos contraintes personnelles ou professionnelles !



Circulons à vélo

Idéal pour les petits trajets, le vélo ne pollue pas et sa pratique est bénéfique pour la santé. Faire 3 km à vélo, c'est 12 minutes.

Marchons ou chaussons nos rollers

Faire 500 mètres à pied prend 8 minutes et encore moins en rollers !

Utilisons les transports en commun

C'est moins de stress et nous contribuons à l'amélioration de la qualité de l'air. Pensons aux parkings-relais à l'entrée des villes : on se stationne puis on prend les transports en commun !



à faire aujourd'hui

aller à l'école	☐	☐	☐	☒
aller au travail	☒	☐	☒	☐
Hugo et son copain au volley	☐	☒	☐	☐
faire les courses	☐	☐	☐	☒
aller à la salle de sport	☐	☐	☒	☐

Autopartageons

Nous diviserons jusqu'à deux fois les dépenses liées à la voiture !

Covoiturons

En s'organisant bien, on réduit ses dépenses de déplacements. C'est d'autant plus intéressant que le prix du carburant augmente.

Atoumod : une seule carte pour voyager à travers la Normandie !

Avec Atoumod, une seule carte pour l'ensemble des réseaux normands de transports publics, même si nous changeons de mode de transport : train, bus, car, tram, vélo. Elle nous accompagne déjà pour tous nos voyages dans l'Eure, la Seine-



Maritime et dans les trains normands. Elle est progressivement déployée sur le reste de la Normandie.

PRÉPARONS NOTRE VOYAGE

» itinéraires, coûts, horaires sur : www.commentjyvais.fr



Bougeons-nous
autrement, c'est vital !

Agißons ensemble, C'EST L'AVENIR !

COLLECTIVITÉS

En avant pour la transition écologique.
À chacun d'agir à son échelle :

Les collectivités ont un rôle important à jouer dans la **lutte contre le changement climatique, l'amélioration de la qualité de l'air.**

Elles peuvent :

- **Réaliser des aménagements** pour développer vélo et marche.
- Développer des transports en commun.
- Proposer des **services de mobilité** (location de vélo, pédibus, autopartage...).
- Créer des aires de covoiturage.
- **Sensibiliser** les habitants et les acteurs du territoire à la mobilité durable.
- Acheter des **véhicules à faibles émissions** et les mettre en autopartage pour les habitants...

STRUCTURES

Le plan de mobilité vise à optimiser les déplacements professionnels et les trajets domicile-travail en limitant l'usage de la voiture individuelle.

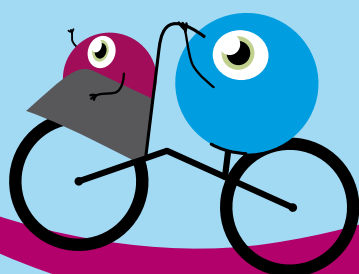
Voici des idées d'actions pour toute organisation (entreprise, administration, collectivité, association...) :

- Acquisition d'une flotte de vélos.
- Formation écoconduite pour les salariés.
- Sensibilisation des salariés sur l'intérêt des transports en commun.
- Promotion du covoiturage.
- Apprentissage du vélo dans la circulation grâce aux vélos-écoles.
- Conseil en mobilité.
- Mise en place d'une conciergerie.
- Téléconférence, visioconférence, télétravail, etc.

Dans le périmètre d'un plan de déplacements urbains, toute entreprise de plus de 100 salariés doit élaborer un plan de mobilité.

1+1+1+...
À plusieurs, on est plus forts et on s'entraide !

ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES



Les communautés éducatives sont invitées à élaborer des **plans de mobilité** avec des actions spécifiques :

- Organisation d'un **pédibus** (bus pédestre constitué d'un groupe d'élèves encadrés par des adultes) ou **vélobus** avec les parents d'élèves et la commune.
- **Apprentissage du vélo** dans la circulation pour les élèves.
- Des sorties scolaires à pied ou à vélo.
- Développement du covoiturage.
- Des **animations pédagogiques**, etc.

Voiture solo ?

Est-ce la solution la plus adaptée à notre besoin ?
À nous de jouer !



Bougeons-nous, autrement, c'est vital !