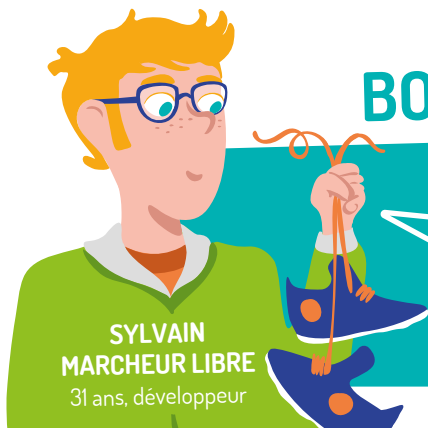


# BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

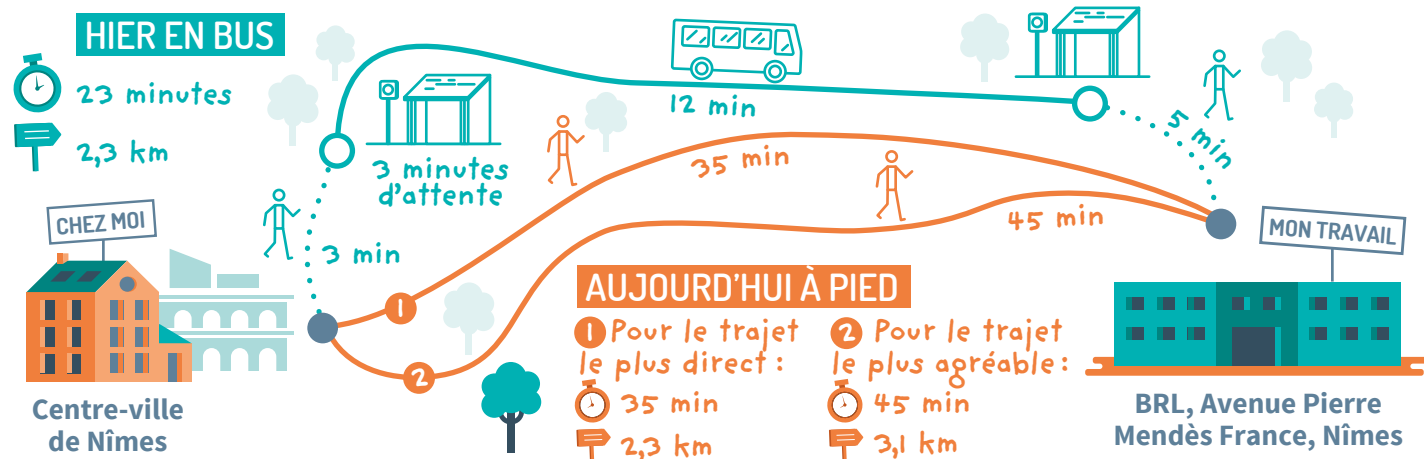


**SYLVAIN  
MARCHEUR LIBRE**  
31 ans, développeur

J'alterne les transports.  
Le bus, ce n'est plus tous les jours.  
Avec la marche, je me sens plus serein !



## MON NOUVEAU TRAJET



## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



### Ce que j'ai gagné !

- **La liberté et la tranquillité** : fini la crainte de rater le bus.
- **Une meilleure santé** : la marche c'est bon pour les jambes... et la tête !
- **Un trajet plus agréable** : je prends le temps d'admirer le paysage et je redécouvre ma ville.
- **Je réfléchis à mes dossiers professionnels** et je trouve plus facilement des solutions aux problèmes rencontrés au travail.

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

- **20 minutes de temps de trajet** mais ce n'est franchement pas grave.
- **Les facilités pour faire des courses** en journée ou après le travail quand on est véhiculé.

**-24 kg**  
de CO<sub>2</sub> émis  
en 3 mois\*

**0 polluants**

### LES INDISPENSABLES

- Des trottoirs sécurisés pour les piétons.
- Une solution de repli en cas d'intempérie.
- La possibilité de se rafraîchir en arrivant au travail (douches, vestiaires...).

\*Émissions de CO<sub>2</sub> d'un bus : 132,1 g/passager.km x 3 mois (à raison d'un aller-retour de 4,6 km/j 7 fois par mois et de trajets à pied 13 jours sur les 20 jours ouvrés mensuels).

## 3 BONNES RAISONS DE FRANCHIR LE PAS

**1** Effectuer les 30 minutes de marche quotidienne minimum recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé.

**2** Des voies piétonnes qui se développent dans les villes françaises pour des trajets plus agréables et sécurisés.

**3** Des dispositifs collectifs de marche à pied en plein boom, comme les Pédibus pour emmener les enfants à l'école.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Consultez le guide de l'Ademe « **La mobilité en 10 questions** »  
Merci à Nîmes Métropole et à l'entreprise BRL pour leur participation.

