

BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !



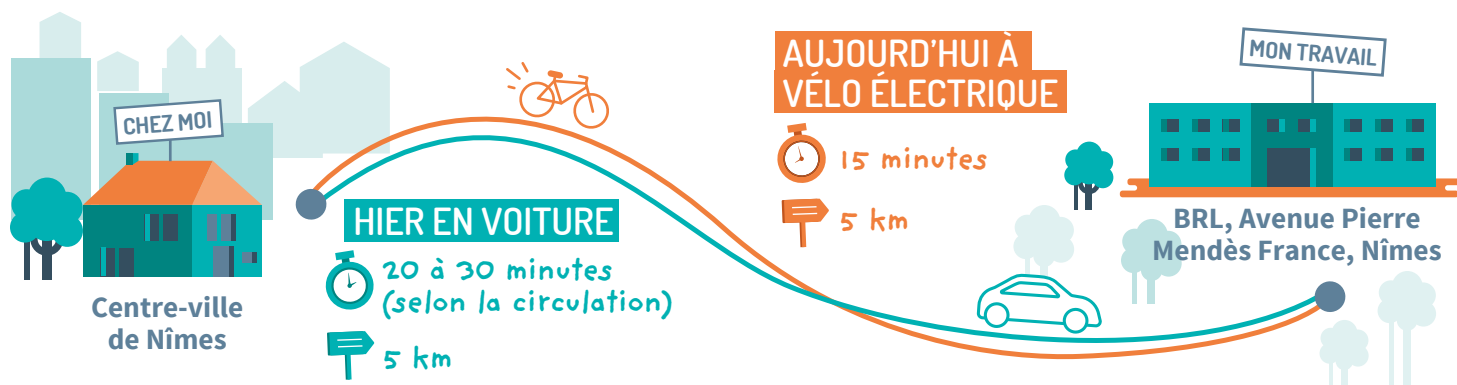
CHRISTELLE
CITADINE ZEN

44 ans, assistante administrative

Fini 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...).

- 278 kg de CO₂ émis en 3 mois*

0 polluants

LES INDISPENSABLES

- L'assistance électrique du vélo pour monter les côtes.
- La participation à 50 % de l'entreprise pour la location du vélo électrique.
- Des pistes cyclables sécurisées.
- Le parking sécurisé sur le lieu de travail.

*Émissions de CO₂ d'une voiture moyenne en ville : 231,8 g/passager.km x 1200 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 : indemnité kilométrique vélo, 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

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

