

# laissez-vous transporter.

faites du bien à la planète en privilégiant les transports doux ou collectifs.

Le concept de "mobilité douce" est apparu avec la nécessité d'innover dans nos modes de déplacement, afin d'agir collectivement sur le changement climatique. De longues distances n'empêchent pas de privilégier la mobilité douce. On peut en effet recourir à divers véhicules autres que la voiture tout en s'inscrivant dans une mobilité durable. Nous vous proposons un tour d'horizon des 5 déplacements dits "durables".

## 1. la marche, le meilleur moyen de se déplacer sans polluer.

Non seulement nos jambes sont des moyens de transport durables, non polluants et disponibles à tout moment. Mais en plus, se déplacer à pied est totalement gratuit. Cerise sur le gâteau, c'est aussi excellent pour la santé.

1.

### le saviez-vous.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il est recommandé de marcher 10 000 pas par jour, soit 7,5 kilomètres (un pas équivaut à 75 cm en moyenne), du premier pas du réveil jusqu'au coucher.

2.

## 2. le vélo bon pour la santé.

Soyez actif ! Les déplacements de moins de 5 km peuvent se faire à pied ou à vélo en 30 minutes maximum. Vous pouvez réduire votre impact environnemental et améliorer votre santé physique et mentale. Les vélos en libre service sont un bon moyen de tester cette nouvelle pratique sans investir tout de suite.

### le saviez-vous.

Si vous achetez un vélo classique ou un vélo à assistance électrique, vous pouvez, sous conditions, bénéficier d'une aide de l'État.

## 3. le covoiturage, des moments de convivialité.

Si la voiture est indispensable à vos déplacements, pensez au covoiturage. Cela permet de réduire le nombre de voitures qui doivent circuler et par conséquent réduire les émissions de gaz à effet de serre.

3.

### le saviez-vous.

Expectra est en partenariat avec Blablacar Daily pour vous proposer la meilleure expérience covoiturage.

## 4. l'autopartage, désengorge la circulation.

Ce système est simple et se base sur celui des voitures en libre-service au profit d'abonnés. Chaque abonné peut utiliser une voiture pour le trajet de son choix et pour une durée limitée. L'utilisateur ne finance la voiture que pour la durée de son besoin. Pour des opportunités d'autopartage vous pouvez rendre sur le site Getaround ou sur le site de votre ville.

4.

### le saviez-vous.

Ayez la liberté de vous déplacer sans voiture personnelle ! Le coût annuel d'une voiture particulière est souvent sous-estimé : jusqu'à 4 500 € rien qu'en frais d'énergie.

5.

## 5. les transports en commun, facilite la mobilité.

Utilisez les transports en commun, la colonne vertébrale de tout système de transport. Les bus peuvent aider à réduire nos émissions et notre consommation d'énergie, surtout s'ils sont alimentés par des sources d'énergie propres.

### le saviez-vous.

Je prends le métro plutôt que mon véhicule personnel : jusqu'à 50 fois moins de gaz à effet de serre.  
Je prends le bus plutôt que la voiture pour un trajet quotidien aller-retour de 10 km : -150 kg CO2eq/an  
Je prends le tramway plutôt que la voiture pour un trajet quotidien aller-retour de 15 km : -675 kg CO2eq/an  
Je prends le TER plutôt que la voiture pour un trajet quotidien aller-retour de 60 km : -2370 kg CO2eq/an