

Déplacements

Le covoiturage urbain

*Venir à plusieurs,
rien que du bonheur.*



Le covoiturage, une solution contre les bouchons et la pollution.

C'est aussi une manière de mieux utiliser sa voiture et de faire des économies.

Le saviez-vous ?

80% des conducteurs sont seuls dans leur voiture.

Une utilisation excessive de la voiture engendre une augmentation de la pollution, du bruit, des encombrements et pose des problèmes de stationnement...

Gestes simples

- Faites le calcul de vos coûts de déplacement.
- Parlez de vos trajets autour de vous ; d'autres font sûrement les mêmes. (voisins, collègues,...)
- Organisez-vous dans la simplicité et la souplesse.

Bénéfices

- Le conducteur rentabilise ses déplacements et le passager se déplace à moindre coût (pour une personne effectuant 25 Km par jour, covoiturer une seule fois par semaine permet de réaliser 60 € d'économie par an simplement sur le coût de l'essence)
- La compagnie d'autres personnes rend un déplacement plus agréable et plus sûr.
- Le covoiturage, c'est aussi être solidaire vis-à-vis de ceux qui ont peu de solutions pour se déplacer.
- Le covoiturage c'est lutter à sa façon contre la pollution, contribuer à réduire les problèmes d'embouteillage et de stationnement.

Plus d'information

Si vous êtes nantais, allez sur le site www.illicovoiturage.com

Chaque fois ça compte !

N°Azur 0 810 036 038
Coût d'un appel local



Déplacements

Votre argent



C'est vous qui voyez !

L'automobile est souvent un moyen coûteux pour se déplacer.

Pensez à vos futurs déplacements quand vous choisissez un logement, un travail, une école, un loisir ou, encore, un magasin.

Le saviez-vous ?

Selon l'itinéraire, le carburant de la voiture coûte entre 0.07 et 0.26 € par kilomètre. En ville, la voiture "surconsomme" jusqu'à 50 % du carburant dans les trajets courts.

Gestes simples

- Créez un tableau " budget transport " comprenant l'ensemble des coûts : assurance, amortissement, parking, péages, carburant, entretien,...
- Comparez le temps passé dans les transports, mode par mode, dans les trajets quotidiens et notez les avantages et inconvénients
- Organisez un co-voiturage entre voisins, collègues,...

Achats malins

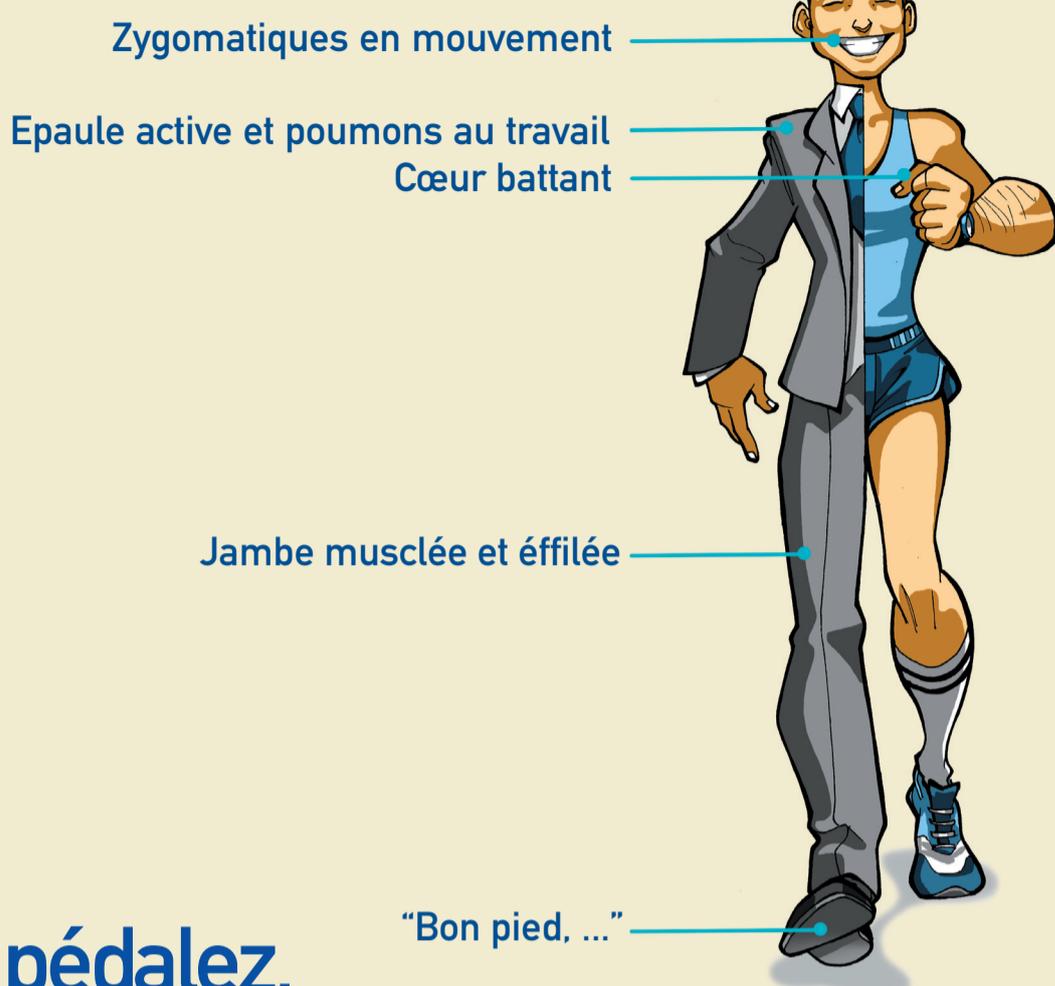
- Utiliser toutes les alternatives à la voiture peut permettre de ne pas acheter de deuxième voiture.
- Un abonnement de transport en commun coûte entre 20 et 40 € par mois. De plus en plus d'entreprises le prennent en charge en partie. Renseignez-vous !
- Chaque année, votre voiture vous coûte en moyenne 3700 €*. Un vélo neuf ne coûte que 220 €*.

* coût moyen annuel d'une voiture comprenant : assurance, amortissement, carburant, entretien,... (source ADEME)

Déplacements

Votre santé

Entretenez votre moteur !



Marchez, pédalez, patinez, sportez-vous bien !

La moitié des trajets font moins de 3 Km et pourraient donc se faire en marchant moins de 36 minutes* ou en pédalant moins de 12 minutes*.

Le saviez-vous ?

Un automobiliste marche en moyenne 8 minutes par jour, alors que 30 minutes sont recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé pour se maintenir en forme. Beaucoup de pathologies sont directement ou indirectement liées au manque d'activité physique modérée régulière.

Gestes simples

- Repérez les cheminements les plus courts, pratiques et agréables dans vos déplacements,
- Organisez-vous pour ne transporter que le nécessaire,
- Renseignez-vous sur les transports en commun pour les jours de fatigue,
- Équipez-vous d'un bon parapluie, d'une cape de pluie, d'un cadenas en U pour votre vélo.

Bénéfices

- J'entretiens mon cœur, mes muscles, mes poumons (eh oui, l'air extérieur est plus sain que celui de l'habitacle de la voiture), mes os et mon colon mais aussi le tonus musculaire, cardiaque et psychologique. Cela participe à l'équilibre mental.**
- Je consomme moins d'énergie et rejette moins de polluants dans l'air.
- Je lutte contre le réchauffement climatique : j'évite d'émettre une tonne de CO₂ par an en pédalant ou en marchant au lieu de prendre ma voiture. J'économise aussi environ 200 l de carburant, soit 200 € par an.***

* vitesses moyennes standards : 5 Km/h pour un piéton et 15 Km/h pour un cycliste

** liste des pathologies évitées grâce activités physiques modérées régulières

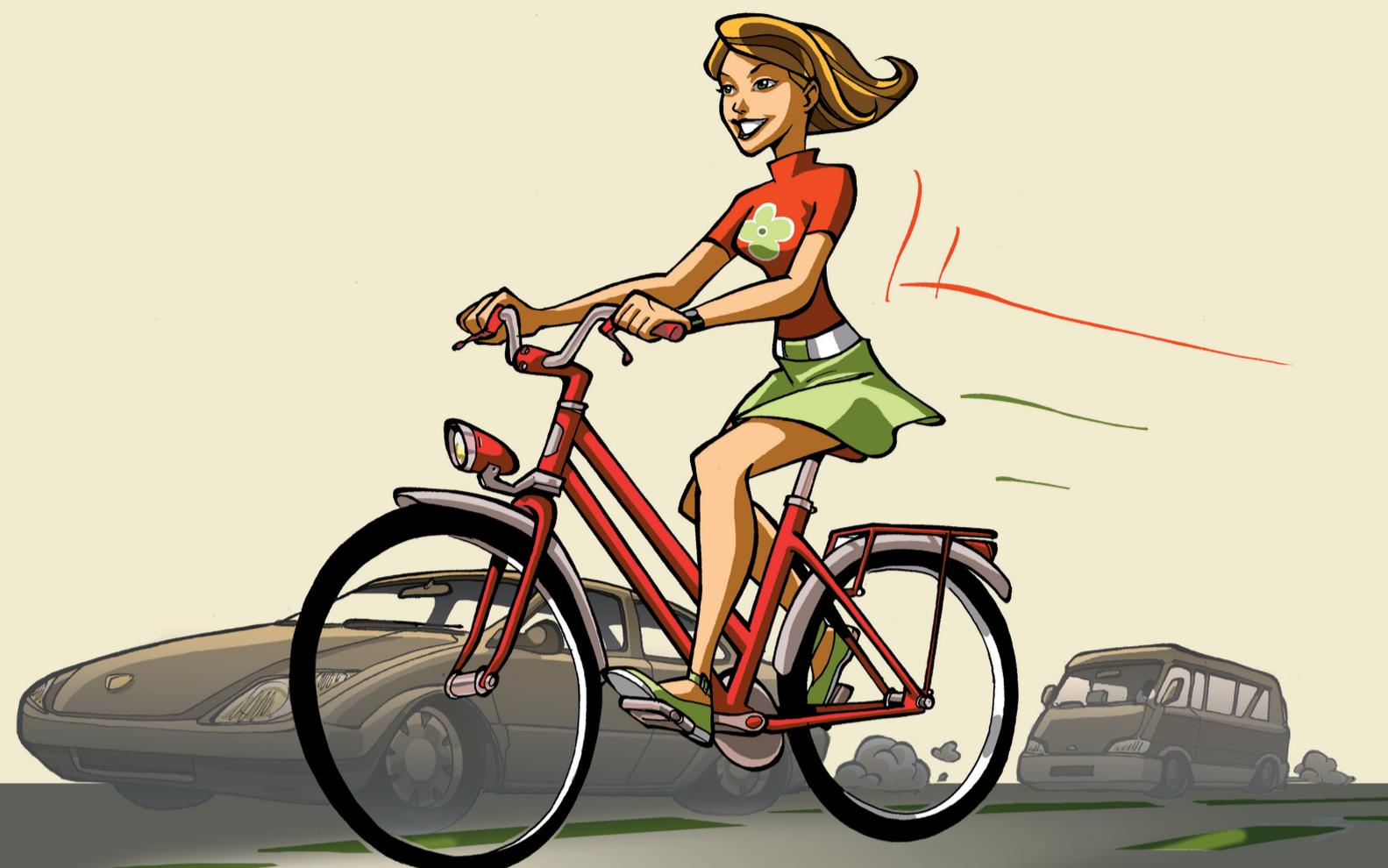
(source : Centre Français d'Éducation à la Santé – OMS)

*** base de calcul : une voiture diesel consommant 6l/100, rejetant 180 g de CO₂ par km avec une majoration de 20% de la consommation dans les trajets moteur à froid, effectuant 3 trajets de moins de 3 Km /jour

Déplacements

Votre temps

Pour les accros de la vitesse.



Maîtrisez votre temps de trajet au quotidien et arrivez à l'heure !

Faites le calcul de votre temps de trajet avec des modes de transport différents ! Vous verrez qu'en ville, la voiture n'est pas toujours la plus rapide.

Le saviez vous ?

Vous percevez différemment le temps selon que vous êtes en voiture, vélo ou dans les transports en commun. Selon vous ; dans quel mode de transport maîtrisez vous mieux votre temps ?

Les chiffres !

- Un français se déplace en moyenne 51 minutes par jour. En ville :

	vitesse	Temps pour parcourir 3 Km porte à porte
A pied - indépendamment des conditions de trafic	5 Km/h	36 minutes
En vélo - indépendamment des conditions de trafic	15 Km/h	12 minutes
En voiture - trafic fluide et stationnement disponible	30 Km/h	6 + 1 pour stationner = 7 minutes
En voiture - bouchons et stationnement rare	15 Km/h	12+15 = 27 minutes
En transport en commun trafic fluide	25 Km/h	7 minutes
En transport en commun bouchon	10 Km/h	18 minutes

Source GART

Gestes simples

Chronométrez tous vos déplacements pendant un mois et notez la distance parcourue. Essayez en utilisant tous les modes de transport accessibles et comparez.

Chaque fois ça compte !

N°Azur 0 810 036 038

Coût d'un appel local

