

COMMENT ?

**Bouger
autrement**



COMMENT NOUS DÉPLAÇONS-NOUS ?

P. 4

RÉINVENTER LES TRAJETS QUOTIDIENS

P. 6

Le vélo a beaucoup d'atouts !

P. 6

Marcher au moins 30 minutes par jour

P. 7

Des transports à la carte

P. 8

Covoiturer le plus souvent possible

P. 8

Autre option : l'autopartage

P. 8

Télétravailler pour économiser du temps et du carburant

P. 9

UTILISER UN VÉHICULE PLUS VERT

P. 10

Bien choisir son véhicule

P. 10

LES AIDES POUR CHANGER DE MOBILITÉ

P. 12

Pour s'équiper d'un vélo ou d'un véhicule électrique

P. 12

Pour des trajets domicile-travail plus durables

P. 12

VACANCES, COURSES... LIMITER LES KILOMÈTRES

P. 13

Voyager sans prendre l'avion

P. 13

Consommer au plus près de chez soi

P. 15

Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - Rédaction : agence Giboulées - Illustrations : Claire Lanoë - Photos : couverture : © antoniodiaz/Shutterstock ; page 6 : © Kzenon/Shutterstock ; page 8 : © Andrey_Popov/Shutterstock ; page 9 : © marvent/Shutterstock ; page 14 : © nullplus/Shutterstock - Impression : L'Artésienne



DIMINUER LA POLLUTION ET FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nos modes de vie nous conduisent à nous déplacer toujours plus souvent et toujours plus loin avec deux impacts majeurs.

D'abord climatique : les transports représentent près d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre en France, dont plus de la moitié proviennent des voitures particulières¹. Ensuite sur la qualité de l'air : les véhicules thermiques sont à l'origine d'émissions polluantes (particules fines, oxydes d'azote) qui nuisent à la santé.

En dépit de changements positifs (développement du télétravail, essor du vélo et des infrastructures associées...), nous continuons à privilégier la voiture pour nos trajets quotidiens. Un choix parfois contraint mais qui a un poids économique réel et qui nous rend vulnérables aux fluctuations des prix des carburants.

La bonne nouvelle, c'est que des alternatives existent pour réinventer notre mobilité. Nouvelles infrastructures, nouveaux services de mobilité partagée, aides à l'achat de véhicules propres... Les solutions et initiatives se multiplient sur tout le territoire.

Ce guide vous propose de les explorer, tout en partageant conseils et astuces pour bouger autrement au quotidien !

¹ Source : SDES, chiffres clés des transports en 2023.

**Le transport = 14 %
du budget des ménages**

Source : INSEE.

**31 % DES ÉMISSIONS
DE GAZ À EFFET DE SERRE**
en France sont dues
aux transports

Source : SDES.

COMMENT NOUS DÉPLAÇONS-NOUS ?

Les Français continuent d'utiliser majoritairement la voiture pour se rendre au travail et se déplacer au quotidien, le plus souvent seuls. Pour de nombreuses raisons, il est urgent de changer !

PM_{2,5}

POLLUTION DE L'AIR

NO₂

40 000 décès par an seraient liés aux particules fines (PM_{2,5}) et 7 000 au dioxyde d'azote (NO₂), soit respectivement 7 % et 1 % de la mortalité totale⁴

ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE
130,5 M de tonnes CO₂e dues au transport dont 52 % dues aux voitures particulières⁶

BRUIT

Le coût social du bruit des transports est estimé à 97,8 Md€/an en France⁷



LE TRAFIC AÉRIEN EN CROISSANCE CONSTANTE
+ 39 % DE KM PARCOURUS PAR LES VOLS INTÉRIEURS DEPUIS 1990¹

21,2 MT DE CO₂ ÉMIS EN FRANCE EN 2023 PAR LE TRANSPORT AÉRIEN INTERNATIONAL EN 2019
+ 40 % PAR RAPPORT À 2000⁸ !

COMMENT SE DÉPLACENT LES FRANÇAIS AU QUOTIDIEN ?

(pour une moyenne de 114 millions de trajets par an)⁵

TOUJOURS PLUS DE KM PARCOURUS + 12%
PAR PERSONNE EN MOYENNE DEPUIS 1990, TOUTS MODES CONFONDUS¹



CHAQUE SEMAINE, UN FRANÇAIS SE DÉPLACE EN MOYENNE² :

10H ET EFFECTUE **400KM**
SOIT 1 TRAJET PARIS-NANTES



9,1% en transports en commun
(train, métro, RER, bus, tramway)



2,7 % à vélo



23,7 % en marchant



62,8%

en voitures individuelles et deux-roues motorisés



PLUS DE 5000 €/AN CONSACRÉS À LA VOITURE EN MOYENNE³



PLUS DE 100 H/AN EN MOYENNE PASSÉES DANS LES BOUCHONS À BORDEAUX, PARIS ET MARSEILLE⁹

ENVIRON **40 %** DES TRAJETS EN VOITURE < 5 KM⁵



1. CGDD, « Rapport sur l'état de l'environnement en France », 2019 ;
2. Forum Vies Mobiles, Enquête nationale Mobilité & Modes de vie, 2020 ;
3. Insee Première, n° 1855, 2017 et Le budget de l'automobiliste en 2019, ACA ; 4. Santé publique France, Rapport « Impact de pollution de l'air ambiant sur la mortalité en France métropolitaine », 2021 ;

5. SDES, « Enquête sur la mobilité des personnes », 2018-2019 ; 6. SDES, Chiffres clés du transport, édition 2024 ; 7. I Care & Consult et Energies Demain pour l'ADEME, « Le coût social du bruit en France », 2021 ; 8. DGAC, « Les émissions gazeuses liées au transport aérien en France en 2023 » ; 9. TomTom Traffic Index, 2024.



RÉINVENTER LES TRAJETS QUOTIDIENS

Les 3/4 de nos trajets domicile-travail s'effectuent en voiture, le plus souvent seul. Et si on changeait nos habitudes ?

LE VÉLO A BEAUCOUP D'ATOUTS !

Circuler à vélo, c'est économique : le coût moyen d'un vélo classique s'élève en 2023 à un peu plus de 550 euros¹. L'investissement est vite rentabilisé si l'on prend en compte les frais économisés en carburant. Non polluante, cette pratique est aussi bonne pour la santé. Selon l'OMS, 30 minutes d'activité physique quotidienne réduisent de 30 % le risque de maladies (cardiovasculaires, diabète...). Sans compter le stress évité : fini les problèmes de stationnement et les embouteillages !

En ville, le vélo est aussi rapide que la voiture sur les distances inférieures à 5 km.

Le vélo à assistance électrique est également une alternative pour élargir la pratique à tous les publics (aux personnes plus âgées par exemple) ou pour parcourir de plus longs trajets. Enfin, pour transporter les enfants, votre animal de compagnie ou encore vos courses, le vélo-cargo est une parfaite alternative.

¹ Source : fr.statista.com.

MAI À VÉLO : UN MOIS POUR CHANGER DE BRAQUET

Initiée en 2020, l'opération Mai à vélo encourage chaque année les citoyens à découvrir ou à redécouvrir les joies de la bicyclette. Associations, entreprises, collectivités, institutions publiques s'engagent pour faire grandir la communauté de cyclistes, à travers plusieurs milliers d'événements sur l'ensemble du territoire. Pour participer ou sensibiliser votre entourage, votre entreprise, votre quartier, rien de plus simple. Rendez-vous sur le site maivelo.fr.

3,2 % DES FRANÇAIS ONT EU RECOURS AU VÉLO pour leurs trajets domicile-travail en 2021

Source : insee.fr.

A VÉLO, ON EST 2 À 3 X MOINS EXPOSÉ AUX POLLUANTS DE L'AIR qu'en voiture dans les embouteillages

Source : ADEME, Mobilité durable : les solutions pour demain, 2012.

CALCULEZ VOS ÉMISSIONS DE CO₂

Sur 10 km, le métro émet **76 X MOINS** DE CO₂ que la voiture, le **TER 7 X MOINS** et le bus **PRÈS DE MOITIÉ MOINS**

Source : impactco2

Estimer les émissions de CO₂ de vos trajets domicile-travail ou comparer plusieurs modes de déplacement sur une même distance, c'est facile avec le simulateur impactco2.fr/transport !



Emmener les enfants à l'école sans voiture

À ce jour, en métropole, un peu plus d'un tiers des enfants de maternelle et de primaire (35 %) sont déposés à l'école en voiture. Dans les DROM-COM, ce chiffre grimpe respectivement à 55 et 56 %². Une tendance qui pose des problèmes de sécurité quand les enfants sont laissés en hâte à proximité de l'école dans le cadre de la pratique du « dépose-minute ». Ce qui peut également créer des embouteillages et générer du stress. Pour un trajet aussi court (souvent moins d'un kilomètre), il y a d'autres options !

— Adopter le pédibus ou le vélo-bus :

proposés par certaines communes, ces dispositifs, encadrés par des adultes, permettent de convoier à pied ou à vélo les enfants d'un même quartier.

— **Covoiturer** : en s'organisant entre parents ou en profitant d'applications dédiées.

— Solliciter l'école et les collectivités :

pourquoi ne pas initier vous-même un pédibus, un caracycle, en demandant par exemple des aménagements sur la voirie (pistes cyclables, traversées sécurisées, signalétique renforcée...)?

² Source : ADEME, « Les pratiques de mobilité des enfants de la maternelle au lycée en France », 2025.

MARCHER AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR

42 % d'actifs, parcourant une distance domicile-travail d'un kilomètre au plus, ont recours à la voiture³, alors qu'il faut en moyenne 15 minutes pour effectuer 1 km à pied.

Cette habitude a un véritable impact sachant qu'un véhicule consomme plus et sera plus polluant sur de courtes distances.

La marche est bonne pour la santé physique et mentale, elle est bien sûr non polluante, et elle participe pleinement à l'apaisement des espaces publics.

Alors que 59 % des piétons considèrent que se déplacer dans leur commune est agréable, ils sont aussi un certain nombre à déplorer un manque d'aménagements assurant le confort des piétons (70 %) ou une absence de signalétique (69 %). Et si nos villes redonnaient à la marche la place qu'elle mérite ?

³ Source : insee.fr.



LES RUES SCOLAIRES : UNE IDÉE EN PLEIN ESSOR

Plusieurs pays européens déploient à plus ou moins grande échelle le concept de rues scolaires. Concrètement, la rue scolaire est une voie temporairement piétonnisée aux heures d'ouverture et de fermeture des classes. L'objectif est double : sécuriser les alentours des écoles et agir sur la qualité de l'air en encourageant des mobilités alternatives à la voiture.

En France, depuis la rentrée 2020, Paris a piétonnisé ou apaisé les abords de 80 écoles, Lyon a fait de même pour 23 écoles, Lille a créé des rues scolaires aux abords de 7 écoles.

À Paris, les premiers résultats sont positifs : les concentrations de dioxyde d'azote (NO₂) baissent jusqu'à 30 % autour des écoles piétonnisées.

Source : respire-asso.org/les-rues-aux-ecoles-ca-marche.

CHALLENGEZ VOTRE MOBILITÉ !

Chaque année en septembre, participez à la Semaine européenne de la mobilité ! Vous pouvez mettre en place un « Challenge mobilité » au sein de votre entreprise afin d'encourager tous les salariés à laisser leur voiture au garage.

DES TRANSPORTS À LA CARTE

En fonction du nombre d'usagers, les transports en commun émettent moins de polluants mais aussi moins de gaz à effet de serre. Ils sont enfin plus économiques que la voiture individuelle à moteur thermique. Si le coût annuel moyen d'un trajet travail de 10 km est de 1000 € en voiture, il n'est que de 300 € en bus ! Quand l'offre existe, mieux vaut donc privilégier le métro, le tramway, le bus ou encore le train. D'autant que des aménagements se développent pour favoriser l'accès aux gares. C'est un bon moyen d'expérimenter l'intermodalité en panachant sur un même trajet marche, vélo et un ou plusieurs transports en commun !

EN SAVOIR +



Ils ont gagné à adopter des modes de déplacement plus vertueux. Découvrez leurs témoignages dans l'article : *Trajets domicile-travail : vous aussi, optez pour une mobilité plus durable*

COVOITURER LE PLUS SOUVENT POSSIBLE

Le covoiturage est un phénomène massif : sur une année, 14 millions de Français déclarent l'avoir pratiqué pour un trajet de courte distance (dont 800 000 via une plateforme de covoiturage), 13 millions pour un trajet de longue distance (dont 7 millions via une plateforme)¹.

Cette pratique a de nombreux avantages que ce soit pour partir en week-end, en vacances ou se rendre au travail : le partage des frais de carburant, des émissions de CO₂ divisées par le nombre de passagers et plus de convivialité ! Outre les sites de mise en relation entre particuliers et les services de covoiturage proposés par certaines entreprises, on peut tout simplement s'arranger entre collègues ou voisins.

Des aides incitatives peuvent en outre également vous être proposées : par les autorités organisatrices de la mobilité (AOM) mais aussi par les entreprises, notamment via le forfait mobilités durables.

¹ Source : ADEME, Enquête Nationale sur le Covoiturage, 2025.

Un trajet quotidien de 30 km partagé avec un collègue, **C'EST 2 000 € ÉCONOMISÉS PAR AN**

Source : ADEME, Développement du covoiturage régulier de courte et moyenne distance, 2017.

AUTRE OPTION : L'AUTOPARTAGE

Ce service de mise à disposition de véhicules pour une courte durée s'étend partout en France. Avec différentes offres : en boucle (retour du véhicule à la station de départ), en trace directe (sans obligation de remettre le véhicule à la station de départ) ou encore en *free-floating* (en libre-service dans une zone dédiée). Après tout, pourquoi posséder une voiture quand on peut en utiliser une en cas de besoin ?



TÉLÉTRAVAILLER POUR ÉCONOMISER DU TEMPS ET DU CARBURANT

Ces dernières années, la pratique du télétravail s'est étendue. Exercer son métier à domicile peut avoir des effets bénéfiques sur la vie personnelle et professionnelle, mais aussi sur la planète.

Le télétravail permet de réduire de 69 % le volume de nos déplacements les jours télétravaillés.

Source : ADEME, Télétravail, (Im)mobilité et modes de vie, 2020.

En 2023, **18,8 % DES SALARIÉS ONT TÉLÉTRAVAILLÉ AU MOINS UN JOUR PAR SEMAINE.**

Source : INSEE.

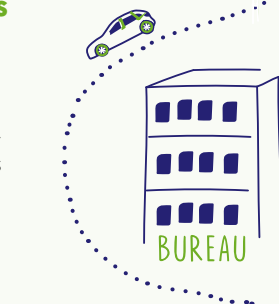


TÉLÉTRAVAILLER, OUI MAIS...

Attention : le travail à la maison peut générer de nouveaux déplacements !

Des trajets moins mutualisés

quand on profitait auparavant d'un déplacement domicile-travail pour déposer les enfants à l'école par exemple.



Plus de petits déplacements en voiture

pendant les périodes de pause, pour aller faire des courses ou du sport par exemple.

Un risque d'allongement du trajet domicile-travail

lié à l'opportunité offerte par le télétravail d'habiter plus loin de son entreprise.

2 UTILISER UN VÉHICULE PLUS VERT

Les dispositifs se multiplient pour limiter les impacts des véhicules polluants en ville. Comment s'adapter quand on n'a pas d'autres choix que la voiture ?

BIEN CHOISIR SON VÉHICULE

Les véhicules thermiques posent aujourd'hui deux problèmes majeurs. En émettant de nombreux gaz à effet de serre, ils contribuent à l'aggravation du réchauffement climatique. En émettant des polluants (oxydes d'azote, particules au freinage...) ils dégradent considérablement la qualité de l'air extérieur, ce qui constitue un enjeu majeur de santé publique.

Parmi les véhicules neufs vendus en France au cours de l'année 2024, plus de 49 % sont des SUV, alors qu'ils consomment 11,5 % de plus que les berlines. Pour économiser et moins polluer, il reste donc préférable de se tourner vers des modèles plus légers. En se fiant aux bons repères : l'étiquette énergie/CO₂ sur les véhicules vendus par des professionnels, la vignette Crit'Air, ainsi que le site Car Labelling. À ce jour, la solution présentant le moins d'impacts environnementaux reste le véhicule électrique. Adapté pour la majorité des

En 2024, la part de marché des véhicules électriques représente **16,9 %**.

Source : Car Labelling.

EN SAVOIR +



Comparez les véhicules neufs (énergie, CO₂, polluants...) sur carlabelling.ademe.fr

LA VIGNETTE CRIT'AIR : LE CERTIFICAT QUALITÉ DE L'AIR

Lors d'un épisode de pollution, en cas de mise en œuvre d'une circulation différenciée, pour circuler ou stationner dans certains territoires, votre véhicule doit disposer d'une vignette Crit'Air. Ce certificat classe les véhicules sur une échelle de 6 catégories, en fonction de leurs émissions polluantes en particules fines et oxydes d'azote.

EN SAVOIR +



Pour commander votre vignette, rendez-vous sur le site certificat-air.gouv.fr

trajets quotidiens, son utilisation n'est pas émettrice de gaz à effet de serre ou d'oxydes d'azote. Peu bruyants et participant donc à la diminution du bruit environnant, ces véhicules ont toute leur place, notamment en milieu urbain.

Ils nécessitent peu d'entretien et sont désormais dotés de moteurs de puissance comparable à ceux des voitures thermiques ! Les voitures hybrides rechargeables, équipées d'un moteur électrique et d'un moteur thermique, n'émettent pas de CO₂ uniquement lorsqu'elles sont rechargées via une borne de recharge et utilisées en mode électrique.

Un deux-roues plutôt qu'une voiture ?

Rapidité, facilité pour se garer, consommation de carburant réduite... vous êtes nombreux à opter pour des scooters, motos, etc.

Du point de vue environnemental, ils peuvent être une alternative à l'automobile dans la mesure où un deux-roues émet moins de CO₂ et prend 3 à 4 fois moins de place en matière de stationnement.

De plus, le marché évolue dans le bon sens : les fabricants de motos et de scooters sortent à leur tour des alternatives peu polluantes existent en version électrique.

Au moment d'acheter votre deux-roues, privilégiez un modèle adapté à votre utilisation, en évitant notamment les modèles surpuissants, à consommation élevée (un électrique ou équivalent 125 cm³ suffit largement pour un usage urbain).

Quelques conseils en plus :

- ne modifiez pas la ligne d'échappement, dont le niveau sonore est, d'origine, plus élevé que celui des voitures ;
- vérifiez qu'il respecte bien la dernière norme d'homologation Euro5 (qui fixe les limites maximales de rejet de gaz polluants).

UN MALUS ÉCOLOGIQUE SUR LES VÉHICULES LES PLUS ÉMETTEURS ET LES PLUS LOURDS

Un malus écologique concerne les véhicules dont les émissions de CO₂ par kilomètre excèdent le seuil de 113 g de CO₂/km (avec une taxe plafonnée à 70 000 €). Un malus au poids s'applique également aux véhicules de plus de 1600 kg. Certaines exonérations et abattements sont prévus. Pour en savoir plus consultez le site economie.gouv.fr.

ÉCONOMISER 5 PLEINS PAR AN, C'EST POSSIBLE !

Quelques réflexes suffisent pour consommer moins de carburant et limiter ses émissions.

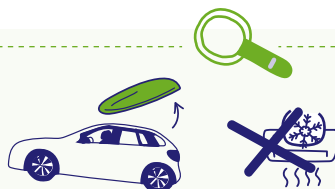
Place à l'écoconduite !

Conduire sans à-coups ni surrégime : c'est 40 % de consommation en moins par rapport à une conduite agressive en ville.

Maîtriser sa vitesse : 10 km/h en moins sur l'autoroute, c'est 3,5 à 4,5 litres de carburant économisés sur 500 km.

Éviter les freinages brusques : l'érosion des pneus libère chaque année 6 millions de tonnes de particules fines dans le monde.

Stopper le moteur à chaque arrêt de plus de 20 secondes : cela consomme moins de carburant que de le laisser tourner au ralenti.



Attention aux consommations superflues

Enlever les coffres et les galeries inutilisés : avec la prise au vent, ils peuvent générer jusqu'à 10 à 15 % de consommation en plus.

Limiter le recours à la climatisation : pour éviter jusqu'à 7 % de consommation supplémentaire.

Un bon entretien

Faire vérifier les filtres à air et à huile.

Opter pour des pneus basse consommation (jusqu'à 5 % d'économies) et les gonfler régulièrement.



LES AIDES POUR CHANGER DE MOBILITÉ

Acquérir un vélo, s'équiper d'un véhicule moins polluant,
se déplacer autrement au travail... Des aides existent !

POUR S'ÉQUIPER D'UN VÉLO OU D'UN VÉHICULE ÉLECTRIQUE

Certaines collectivités locales proposent des aides à l'achat d'un véhicule moins polluant. Ces aides sont variables selon les régions. La Métropole Aix-Marseille Provence propose par exemple, depuis le 1^{er} novembre 2024, une prime aux habitants et professionnels de la ZFE-m de Marseille pour l'achat d'un véhicule, d'un utilitaire électrique ou hydrogène, et même d'un vélo*.

Plusieurs marques automobiles ont aussi mis en place des primes de reprise pour remplacer la prime à la conversion. Chaque constructeur applique ses propres conditions, il est donc recommandé de se renseigner auprès des concessionnaires.

Le bonus écologique est une aide à l'achat d'un véhicule électrique et/ou à hydrogène neuf. Pour être éligible, le véhicule acheté ou loué doit bénéficier d'un score environnemental minimal. Cet éco-score repose sur un calcul de l'empreinte carbone de la production du véhicule et de son acheminement depuis son site de fabrication jusqu'à son site de distribution en France. La liste des véhicules éligibles est consultable sur le site score-environnemental-bonus.ademe.fr.

* Source : ampmetropole.fr.

EN SAVOIR +



Consultez l'article :
*Changeons d'air, changeons
de mobilité*

POUR DES TRAJETS DOMICILE-TRAVAIL PLUS DURABLES

Le remboursement partiel des abonnements de transport est obligatoire, pour le ou les transport(s) en commun et les vélos en libre-service utilisés sur les trajets domicile-travail.

Le forfait mobilités durables est une aide facultative accordée par les employeurs pour faciliter l'utilisation au quotidien de moyens de transport plus écologiques (vélo, covoiturage, véhicule partagé...). Exonérée d'impôt jusqu'à 900 € par an, elle est cumulable avec le remboursement partiel des abonnements de transport (dans la limite de 900 € par an).

LES ENTREPRISES SE MOBILISENT

Des dispositifs existent en entreprise, tels que les plans de mobilité employeurs, obligatoires pour les structures regroupant plus de 50 salariés sur un même site (à défaut d'accord dans le cadre des NAO*), ou des outils comme **Objectif Employeur Provélo** ou **Goodwatt**. Ils permettent la mise en place de navettes privées, de service d'autopartage, de vélos électriques, d'espaces dédiés aux vélos... Par ailleurs, les parkings à vélos couverts et sécurisés sont désormais obligatoires lors de la construction d'un bâtiment industriel, commercial ou de service public.

* Négociations annuelles obligatoires.



VACANCES, COURSES... LIMITER LES KILOMÈTRES

Préserver la qualité de l'air et réduire ses émissions de gaz à effet de serre, c'est aussi interroger ses choix en matière de tourisme et de consommation.

VOYAGER SANS PRENDRE L'AVION

69 %, c'est la part des transports dans les émissions de gaz à effet de serre du secteur touristique, dont l'empreinte annuelle équivaut, à elle seule, à celle de 10,5 millions de Français*. En cause, nos trajets allers-retours longue distance, souvent effectués en voiture, et le transport aérien. Des solutions simples existent toutefois pour alléger notre impact sur le climat.

* Source : ADEME, « Bilan des émissions de gaz à effet de serre du secteur du tourisme en France en 2022 », 2025.

Pour voyager, vive le train

On peut l'utiliser pour voyager en France comme à l'étranger. Le voyage prendra certes un peu plus de temps, mais c'est l'occasion de voir du pays, de s'émerveiller des paysages traversés et pourquoi pas, de faire quelques escales où bon nous semble.

Pour comparer l'impact CO₂ des différents modes de transport, utilisez le simulateur impactco2.fr/outils/transport.

Slow tourisme : voyager tout en prenant son temps

Privilégier des destinations moins lointaines pour nos vacances et profiter de la diversité de la France est une autre bonne idée.

Et, une fois sur place, il est aussi possible d'opter pour des modes de déplacement qui laisseront la voiture de côté. Un choix qui vous permettra de prendre le temps de

savourer la beauté des environnements visités et de déconnecter pleinement. Des solutions vous sont proposées en région, comme en **Bretagne, Nouvelle-Aquitaine** ou en **Normandie**.

Tester des vacances à vélo

Le cyclotourisme ne cesse de se développer depuis environ 10 ans. Aujourd'hui, c'est l'ensemble du territoire qui est sillonné de voies vertes, ou de routes aménagées de voies cyclables sécurisées : 26 100 km de voies sont aujourd'hui ouvertes (dont 70 % sont utilisées à des fins de loisirs et de tourisme).

1 290 nouveaux km d'itinéraires cyclables ont été ouverts en 2023, ce qui porte à 21 530 km le nombre de km réalisés (82,5 % du schéma).

À votre tour de profiter de cette offre d'exception, en consultant le site francevelotourisme.com.

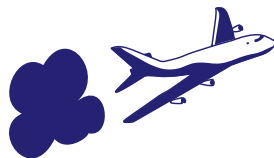
Source : DGE, Le tourisme à vélo.

**LA FRANCE EST LA 2^e DESTINATION
MONDIALE POUR LE TOURISME À VÉLO
APRÈS L'ALLEMAGNE**

Source : DGE, Le tourisme à vélo.

Et si le désir d'ailleurs est trop fort

Si vous décidez tout de même de prendre l'avion pour une destination lointaine, faites le plus long séjour possible, voyagez léger et évitez les escales. Le décollage est en effet très émissif en gaz à effet de serre.



EN SAVOIR +



Consultez le guide
Comment passer des vacances plus écologiques ?

Pour un aller-retour Paris-Turin, une personne émet **ENVIRON 152 KG ÉQUIVALENT CO₂** EN AVION, CONTRE **3,3 KG SEULEMENT EN TGV**

Source : Comparateur de mobilité de la SNCF.



CONSOMMER AU PLUS PRÈS DE CHEZ SOI

Comment limiter nos trajets et ceux induits par nos choix de consommateurs ? En commençant par acheter local ! Pour l'alimentation par exemple, privilégier les circuits courts et les produits de saison évite bien des kilomètres parcourus pour l'acheminement de produits qui proviennent parfois de très loin. Et le bilan est encore meilleur quand on choisit de faire ses courses en laissant sa voiture au garage.

INDISPENSABLE : LIMITER AU MAXIMUM LA VOITURE

Mis bout à bout, tous nos déplacements finissent par peser lourd en matière d'émissions de gaz à effet de serre tout au long de l'année. Par exemple, un sportif se rendant à l'entraînement 3 fois par semaine à vélo plutôt qu'en voiture **évitera le rejet de 271 kg de CO₂** chaque année, sur un trajet de 10 km aller-retour.

E-COMMERCE : LES COLIS AUSSI PRENNENT LES TRANSPORTS

Acheter en ligne, c'est pratique : un clic suffit. Sauf que nos colis peuvent faire un très long voyage jusqu'à nous. Nos choix comptent !



Éviter de multiplier les commandes

Pas d'emballage, au risque de surconsommer ! Pensez aussi à grouper vos commandes : une seule vaut mieux que plusieurs petites qui multiplient les trajets.

Limiter les retours de produits

Posez-vous les bonnes questions avant de valider votre commande. Retourner un produit, c'est augmenter les transports et les déchets liés aux emballages.



Privilégier les points relais

Pour déposer les commandes, les livreurs font moins de kilomètres qu'en livrant à domicile ! Pensez aussi aux consignes automatiques ou au click & collect en magasin. Mais attention : pour que l'impact soit réellement moins important qu'une livraison à domicile, il est nécessaire de se rendre sur les lieux à vélo ou à pied.

impactco2.fr/outils/livraison

Éviter l'acheminement par avion

Il n'est certes pas toujours facile de savoir si votre colis sera acheminé par avion. Penser à consulter les rubriques livraison ou vérifiez l'adresse de l'e-boutique via laquelle vous commandez pour obtenir de précieux renseignements.

EN SAVOIR +



Consultez le site :
impactco2.fr/outils/livraison

L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers

