



Une mobilité plus saine

Privilégier une mobilité plus saine, c'est se déplacer en **PRÉSERVANT SA SANTÉ ET CELLE DES AUTRES** via l'utilisation de modes de transport doux. C'est aussi se déplacer en **LIMITANT SON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT.**

LE SAIS-TU ?



En France, les adultes passent en moyenne **9 HEURES** par jour non travaillé assis.

Sauter le pas à vélo



S'ORGANISER : préparer ses affaires, son itinéraire et prévoir des tenues adaptées et de rechange.

SE PROTÉGER : s'équiper de casque, catadioptrés, gilet réfléchissant et vérifier ses freins, ses pneus et son avertisseur sonore.



ALLER À SON RYTHME : prendre le temps de s'oxygéner et de faire des pause.

Zoom sur les bienfaits du vélo



POUR SE MAINTENIR EN FORME et améliorer son bien-être physique.

POUR LA PLANÈTE : le vélo n'émet quasiment aucun gaz à effet de serre.



FAIRE DES ÉCONOMIES :
1 VÉLO NEUF = 4 PLEINS D'ESSENCE !

Zoom sur les bienfaits de la marche



SE LIBÉRER LA TÊTE : s'oxygéner, diminuer son stress et découvrir des lieux insolites.

Seulement **2 HEURES** de marche par semaine auraient pour effet de diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral de **30%**.



RÉDUIRE LES POLLUTIONS : la marche est à privilégier pour les courtes distances. Pourtant, en France, **42%** des personnes dont le lieu de travail est situé à **MOINS DE 1 KILOMÈTRE** de leur lieu d'habitation s'y rendent en voiture...

L'innovation au service de la mobilité



LES ENGINS DE DÉPLACEMENT PERSONNEL : ils permettent de se déplacer de manière plus écologique, de réduire le temps passé dans les transports en commun et d'éviter les embouteillages.

LES APPLICATIONS MOBILES : aujourd'hui de nombreuses applications mobiles peuvent t'aider dans ta pratique des modes actifs (itinéraires, découvertes de lieux, points de stationnements vélo etc.)



RETROUVE TOUTES NOS ASTUCES
POUR DEVENIR ÉCOMOBILE !

RDV SUR LE SITE WEB JE PASSE AU VERT !

#JE
PASSE
AU
VERT !