



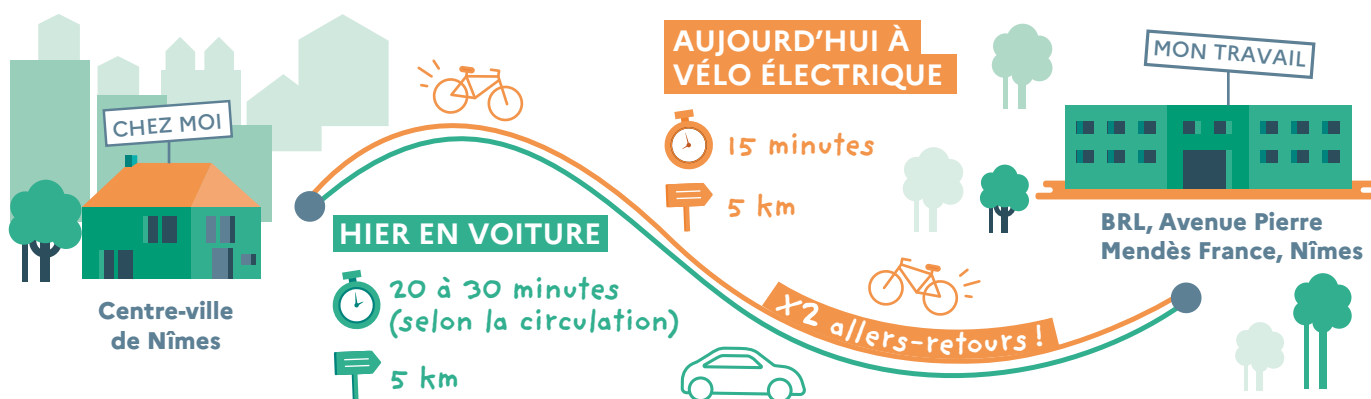
CHRYSTELLE
Citadine zen
44 ans, assistante
administrative

BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

Finis 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...).

-253 kg de CO₂
émis en 3 mois*

0 polluants



Calculez les émissions
carbone de vos trajets sur
monimpacttransport.fr

LES INDISPENSABLES

- L'assistance électrique du vélo pour monter les côtes.
- Des pistes cyclables sécurisées.
- Le parking sécurisé sur le lieu de travail.

*Émissions de CO₂ d'une voiture moyenne en ville : 213 g/passager.km moins les émissions de CO₂ d'un vélo électrique : 2 g/passager.km x 1 200 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 : forfait mobilités durables, 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

Le guide de l'ADEME « **Bouger autrement au quotidien** »

Merci à Nîmes Métropole et l'entreprise BRL pour leur participation.

