

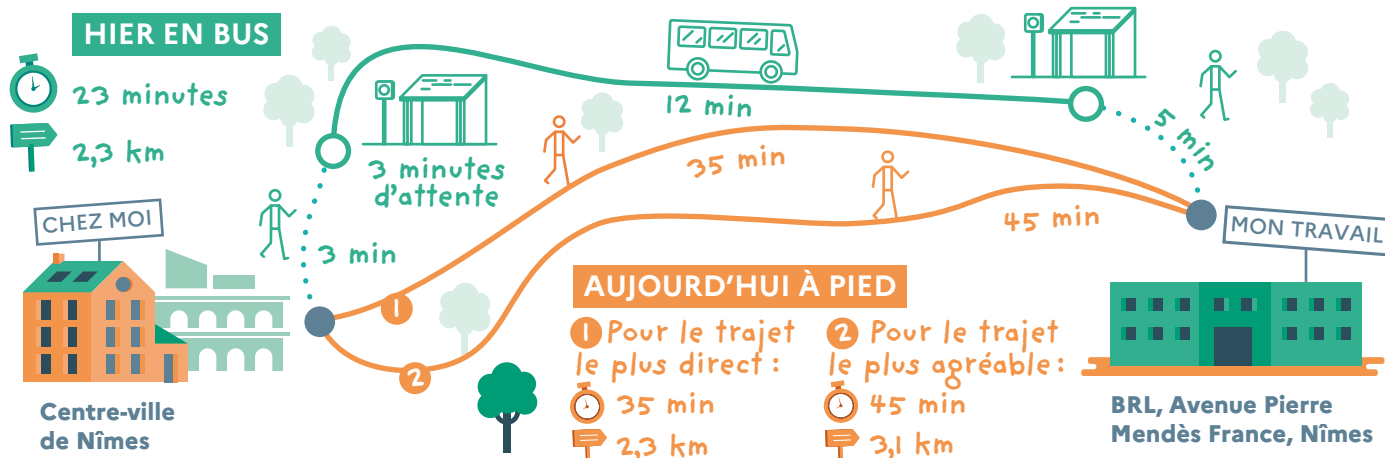
BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

J'alterne les transports.
Le bus, ce n'est plus tous les jours.
Avec la marche, je me sens plus serein !



SYLVAIN
Marcheur libre
31 ans, développeur

MON NOUVEAU TRAJET



QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



Ce que j'ai gagné !

- **La liberté et la tranquillité :** fini la crainte de rater le bus.
- **Une meilleure santé :** la marche c'est bon pour les jambes... et la tête !
- **Un trajet plus agréable :** je prends le temps d'admirer le paysage et je redécouvre ma ville.
- **Je réfléchis à mes dossiers professionnels** et je trouve plus facilement des solutions aux problèmes rencontrés au travail.

Ce que j'ai perdu...

- **20 minutes de temps de trajet** mais ce n'est franchement pas grave.
- **Les facilités pour faire des courses** en journée ou après le travail quand on est véhiculé.

- 18,5 kg de CO₂ émis en 3 mois*

0 polluants



Calculez les émissions carbone de vos trajets sur monimpacttransport.fr

LES INDISPENSABLES

- Des trottoirs sécurisés pour les piétons.
- Une solution de repli en cas d'intempérie.

*Émissions de CO₂ d'un bus : 103 g/passager.km x 3 mois (à raison d'un aller-retour de 4,6 km/j 7 fois par mois et de trajets à pied 13 jours sur les 20 jours ouvrés mensuels).

3 BONNES RAISONS DE FRANCHIR LE PAS

1 Effectuer les 30 minutes de marche quotidienne minimum recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé.

2 Des voies piétonnes qui se développent dans les villes françaises pour des trajets plus agréables et sécurisés.

3 Des dispositifs collectifs de marche à pied en plein boom, comme les Pédibus pour emmener les enfants à l'école.

POUR ALLER PLUS LOIN

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

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

