



# Guide d'animation 2026

VERSION ÉLÉMENTAIRE



HAUTE-GARONNE  
ENVIRONNEMENT





Cette exposition sur les **mobilités actives** a été pensée pour éveiller la curiosité, susciter le débat et inviter à réfléchir collectivement sur nos façons de nous déplacer au quotidien. À travers six panneaux thématiques, les élèves découvrent les enjeux liés à la marche, au vélo et aux autres formes de mobilité active :

- 1) C'est quoi les mobilités actives ?
- 2) Pourquoi on a tous intérêt à utiliser les mobilités actives ?
- 3) Se déplacer en sécurité : une priorité
- 4) A pied ou à vélo, y a tout à voir !
- 5) Les mobilités actives ont de l'avenir !
- 6) Et moi, dans tout ça ?

Ce guide d'animation a pour objectif de **faciliter la médiation** autour de l'exposition. Il propose des pistes concrètes pour engager les élèves : questions à poser, idées de discussions, propositions d'ateliers, avec des prolongements pédagogiques et des références internet. L'enjeu n'est pas seulement de transmettre des informations, mais surtout de **stimuler l'échange** et d'encourager chacun à se projeter dans des pratiques de mobilité plus durables et accessibles.

Nous espérons que ce support aidera enseignants, éducateurs et animateurs à faire de l'exposition **un moment vivant et participatif**, où chaque élève peut s'exprimer, questionner et imaginer des solutions adaptées à son quotidien.

*“ Ensemble, donnons envie aux jeunes générations de choisir les mobilités actives, pour leur bien-être et celui de la planète. ”*

**L'équipe de Haute-Garonne Environnement**



# Sommaire détaillé

1



## C'EST QUOI LES MOBILITÉS ACTIVES ?

1. Comment peut-on définir les mobilités actives ?
2. Est-ce que le vélo à assistance électrique entre dans la catégorie des mobilités actives ?
3. Qu'en est-il des trottinettes électriques et des speed bikes ?
4. Comment remplacer le réflexe voiture par le réflexe marche ou vélo pour les déplacements du quotidien ?
5. Pourquoi dit-on des mobilités actives qu'elles permettent des déplacements facilités et fluidifiés ?
6. Est-il possible de réactiver ce réflexe marche ou vélo ?
7. Quelle est la situation de la France ?
8. Quels sont les pays exemplaires où les mobilités actives sont très développées ?



### POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...

... une activité peut être proposée au visiteur en posant cette question : « **Comment suis-je arrivé jusqu'ici ?** »

2



## POURQUOI ON A TOUS INTÉRÊT À UTILISER LES MOBILITÉS ACTIVES ?

1. En quoi les mobilités actives sont-elles bonnes pour la santé ?
2. Les mobilités actives agissent-elles sur la santé mentale ?
3. Pourquoi est-il important de tester dès le plus jeune âge les mobilités actives ?
4. Comment continuer à se déplacer sans polluer la planète ?
5. Quel est l'impact des différents modes de transport sur le réchauffement climatique ?
6. Et pour la voiture, que faut-il en conclure ?



### POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...

... une activité peut être proposée au visiteur : **la construction d'une publicité (dessin + slogan) en faveur des mobilités actives** pour contrecarrer l'omniprésence de la voiture dans les messages publicitaires visibles dans tous les médias.

# 3



## SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ : UNE PRIORITÉ

1. Comment résumer en une phrase le comportement des Français sur la route ?
2. Pourquoi les piétons et les cyclistes sont-ils les publics les plus fragiles ?
3. Qu'est-ce qu'un code de la rue ?
4. Je suis piéton ou cycliste, que dois-je faire pour prévenir tout risque d'accident ?
5. Pourquoi, quand on se déplace, est-il important de se mettre à la place de l'autre ?



### POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...

... un exercice peut être proposé au visiteur : « **Dessine-moi un vélo !** ». Le vélo est un objet du quotidien qu'on a tous l'impression de bien connaître, mais quand il s'agit de le dessiner, c'est une autre affaire !

# 4



## À PIED OU À VÉLO, Y'A TOUT À VOIR !

1. Pourquoi un tour de la Haute-Garonne en 80 jours ?
2. 80 jours à pied ou à vélo contre quelques heures en voiture ?
3. Pourquoi la marche à pied et le vélo se développent aujourd'hui comme des activités de tourisme et de loisir ?
4. Quels sont les autres bénéfices à voyager à pied ou à vélo ?
5. Que peut-on voir en Haute-Garonne ?
6. Comment choisir parmi toutes les propositions de balades répertoriées ?
7. Pourquoi est-il mentionné la liste des itinéraires vélo et des sentiers de grande randonnée ?



### POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...

... un exercice peut être proposé au visiteur, sur le thème : « **Pour voyager heureux, vivons cachés** ». Il s'agit d'engager la discussion avec le visiteur sur les conséquences néfastes du surtourisme.



## LES MOBILITÉS ACTIVES ONT DE L'AVENIR !

5

1. Quels sont les principaux indicateurs de la bonne santé des mobilités actives en France ?
2. Peut-on dresser le portrait d'un territoire idéal en termes de mobilité ?
3. Et pour la marche, quelle est la situation en France ?
4. Comment se déplacera-t-on demain ?
5. Quelle cohabitation demain entre tous ces différents moyens de transport ?



### POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...

... une activité peut être proposée au visiteur, avec cette question : « **Comment suis-je arrivé jusqu'ici ?** »



## ET MOI, DANS TOUT ÇA ?

6

1. Dans notre société, qui peut être concerné par les mobilités actives ?
2. Comment parvenir à changer mes habitudes de déplacement ?
3. Quel intérêt d'encourager l'usage des mobilités actives pour aller à l'école ?
4. Quelle est la situation de l'écomobilité scolaire en France ?
5. Qu'entend-t-on par pédibus et cyclobus ?
6. Pourquoi peut-on dire que les mobilités actives c'est pour la vie ?



### POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...

... un petit exercice peut être proposé au visiteur : « **Les bons gestes pour entretenir et réparer son vélo** ». Avec un peu de méthode, on peut réaliser de nombreuses interventions sur un vélo.

Ce premier panneau est destiné à rappeler au visiteur que les mobilités actives peuvent être une réponse efficace pour réaliser rapidement et facilement une grande partie de nos trajets du quotidien.

## 1 Comment peut-on définir les mobilités actives ?

Le terme de mobilités actives ou mobilités douces rassemble **tous les modes de déplacement pour lequel la force humaine**

**est nécessaire** : marche, vélo, trottinette non électrique, skate, patins à roulettes... .

## 2 Est-ce que le vélo à assistance électrique entre dans la catégorie des mobilités actives ?

**Oui. Le VAE**, comme on l'appelle, **fait partie des mobilités actives**. Il n'avance pas tout seul, il faut pédaler pour le faire avancer. Le

moteur présent sur un VAE est une assistance au pédalage, il accompagne la personne qui pédale dans son effort.

## 3 Qu'en est-il des trottinettes électriques et des speed bikes ?

**La trottinette électrique, les speed bikes** (vélos rapides en français) **ne peuvent pas être considérés comme des mobilités actives**; ils ne demandent aucun effort physique à leur

utilisateur. Tout comme ces engins de déplacement personnels : gyropodes, hoverboards, skates électriques n'entrent pas dans la catégorie des mobilités actives.

## 4 Comment remplacer le réflexe voiture par le réflexe marche ou vélo pour les déplacements du quotidien ?

Pour changer ses habitudes de déplacement, il faut d'abord se rendre compte d'une chose : en France, **la grande majorité des trajets (60%) sont inférieurs à 5 km et ils sont réalisés en voiture**.

Pourtant, **jusqu'à 2 km, un trajet peut être fait à pied sans grande difficulté** (en moyenne, il faut entre 24 et 30 minutes pour parcourir 2 km à pied, selon l'allure et le terrain). Quant au vélo, de porte à porte, il est imbattable sur des distances jusqu'à 5 km, en particulier dans les grandes villes où la

circulation est dense : pas de bouchons et en général, un stationnement beaucoup plus simple. En moyenne, de porte à porte, **il faut entre 20 et 25 minutes pour parcourir 5 km à vélo**, selon le rythme et les conditions (feux, circulation, relief). Avec un vélo à assistance électrique, on peut gagner environ 5 minutes sur ce trajet. Le temps « porte à porte » est le plus réaliste car il prend en compte le temps de sortir le vélo, les conditions de circulation, un rythme normal de pédalage, et le stationnement.



**C'EST G LES MOBILITÉS**

Marche à pied Vélo

Leur point commun ? Ils n'avancent que grâce à la force de nos muscles

**DES DÉPLACEMENTS FACILES ET RAPIDES**

30 voitures VS 30 marcheurs cyclistes skaters rollers

**ET TOI, TU TE DÉPLACES**

Le sais-tu ? Le vélo : imbattable sur les courtes distances !

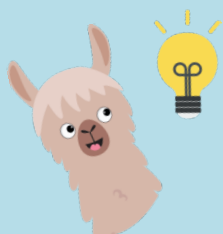
- Pas d'embouteillage
- Stationnement plus facile
- Coûts d'entretien à l'heure

En v... **3 français sur**

5 MIN d'une boulangerie 8 MIN d'une école

HAUTE-GARONNE ENVIRONNEMENT Agir avec vous

**POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...**



Une activité peut être proposée au visiteur en posant cette question : « Comment suis-je arrivé jusqu'ici ? ». Les enfants peuvent être interrogés sur la réalité de leurs trajets entre le domicile et l'école, mais aussi sur leur ressenti : Comment la distance qui les sépare de

# 5

## Pourquoi dit-on des mobilités actives qu'elles permettent des déplacements facilités et fluidifiés ?

A pied ou à vélo, on maîtrise son temps de trajet, à la différence de la voiture où l'on ne connaît pas à l'avance l'état du trafic routier que l'on va rencontrer. A pied ou à vélo, pas

de crainte de tomber dans un embouteillage ou dans une zone de travaux. **A quelques minutes près, on est certain d'arriver à l'heure grâce aux mobilités actives.**

# 6

## Est-il possible de réactiver le réflexe marche ou vélo ?

**Oui. Il suffit de retourner au début du siècle dernier pour constater que la majorité des ouvriers se rendaient au travail à pied ou à vélo.** Puis la voiture est apparue et les Français en ont acheté une pour tous leurs déplacements : faire les courses, aller chez le médecin, amener les enfants à l'école... Et ils ont oublié que ces trajets courts pouvaient facilement être réalisés à pied ou à vélo.

D'ailleurs, d'après une enquête de l'ADEME et de la Fédération Française de Cyclisme, **les Français disposaient en 2020 de 35,7 millions de vélos. Après révision et dépoussiérage de ces vélos « dormants », le réflexe vélo pourrait être vite retrouvé,** d'autant plus quand on sait que 75% des Français habitent à moins de 5 minutes en vélo d'une boulangerie.

# 7

## Quels sont les pays exemplaires où les mobilités actives sont très développées ?

Dans le monde, certaines villes ont commencé il y a très longtemps à donner plus de place aux cyclistes et aux piétons. C'est le cas de **Copenhague, la capitale du Danemark** : cette ville connaissait des embouteillages énormes dans les années 60. Après des décennies de travaux, elle est aujourd'hui **la championne du monde pour les**

**déplacements réalisés à vélo !** On estime que 35 à 40% des déplacements dans la ville se font à vélo.

En Europe encore, **les Pays-Bas sont une référence dans le domaine : c'est le pays où l'on rencontre le plus de cyclistes,** à Amsterdam la capitale comme dans tout le reste du pays.

# 8

## Quelle est la situation de la France ?

En France, dans les villes en particulier, la circulation automobile est parfois très compliquée aux heures de pointe, ces moments où tout le monde va ou rentre du travail.

L'engagement de la France pour favoriser les déplacements à vélo est plus récent et remonte aux années 2010. La pandémie de Covid-19 a accéléré les choses et les résultats sont visibles : les centres-villes de Paris, Bordeaux

ou même Toulouse sont moins congestionnés par la circulation automobile grâce aux aménagements réalisés pour les cyclistes.

Pour les piétons, les villes commencent également à s'intéresser à leur confort. **Des plans « marchables » voient le jour, avec des aménagements à la clé** : des trottoirs plus larges, moins d'obstacles, des bancs pour se reposer ou flâner, des fontaines à eau...



l'école peut-elle être un argument pour choisir son mode de déplacement ? Quelles options s'offrent à eux et quel est le mode de transport le plus adapté à leur situation ? Quels sont les points positifs et les points noirs rencontrés sur le trajet ? Quelles sont les

choses à améliorer pour encourager plus d'enfants à marcher ou à pédaler jusqu'à l'école ?

L'Eurométropole de Lille a édité une brochure qui fournit de nombreux supports pour conduire cette activité, et bien d'autres (pp 22-23).

**Ce panneau est destiné à attirer l'attention du visiteur sur les bienfaits des mobilités actives. C'est le fameux triptyque : les mobilités actives, c'est bon pour la santé, bon pour la planète et bon pour le porte-monnaie.**

## 1 En quoi les mobilités actives sont-elles bonnes pour la santé ?

Alors que nous manquons d'activité physique, les bénéfices des mobilités actives sur la santé sont considérables :

- moins de maladies du cœur,
- moins de diabète,
- moins de risques d'AVC (accident cardiovasculaire).

Remplacer la voiture les mobilités actives, c'est au contraire faire le choix du mouvement. 30 minutes de vélo par jour réduiraient par exemple le risque d'AVC par deux.

## 2 Les mobilités actives agissent-elles sur la santé mentale ?

Oui. L'activité physique procurée par les mobilités actives a un rôle positif sur la santé mentale, en agissant notamment contre le stress, l'anxiété, la dépression, mais également

en améliorant la concentration ou l'estime de soi. **La marche et le vélo sont des amis qui vous veulent du bien.**

## 3 Pourquoi est-il de tester dès le plus jeune âge les mobilités actives ?

Aller à l'école à pied ou à vélo permet aux enfants non seulement de faire du sport sans s'en rendre compte, mais aussi de s'amuser et de se défouler. C'est un moment privilégié pour nouer de nouveaux contacts, pour se faire de nouveaux camarades, pour expérimenter et se connecter avec la nature.

En grandissant, les enfants prennent de l'assurance et gagnent la confiance de leurs parents : le chemin de l'école ou du collège à

pied ou à vélo devient leur terrain de jeu, leur jardin secret.

De la même manière, continuer à faire de la marche à pied ou du vélo lorsque l'on vieillit, c'est travailler la mobilité des muscles et l'équilibre. C'est aussi **la garantie de rester libre dans ses déplacements, sans devoir compter sur une autre personne. On peut dire que la marche et le vélo offrent des espaces de liberté à tous les âges de la vie.**

**2**

**POURQUOI UN INTÉRÊT POUR LES MOBILITÉS ACTIVES ?**

- un corps plus musclé
- un cœur plus solide
- un meilleur sommeil

**BON POUR TA SANTÉ**  
 ⚙️ d'activité physique = 🌟 de bien-être

**Le sais-tu ?**  
 Moins de voitures = moins de pollution = moins de bruit !

**BON POUR LA PLANÈTE**  
 Se déplacer sans pollution  
 Les mobilités actives n'utilisent pas de carburant, c'est mieux pour lutter contre le réchauffement climatique.

**BON POUR LE PORTE-MONNAIE**  
 La marche et le vélo ne coûtent rien, en comparaison avec la voiture, qui coûte cher.

4 pleins d'essence =

HAUTE-GARONNE ENVIRONNEMENT Agir avec vous !

**POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...**



Une activité peut être proposée au visiteur : la construction d'une publicité (dessin + slogan) en faveur des mobilités actives pour contrecarrer l'omniprésence de la voiture dans les messages publicitaires visibles dans tous les médias.

# 4

## Comment continuer à se déplacer sans polluer la planète ?

En choisissant les mobilités actives ! **En France, le secteur des transports représente la première source d'émission de gaz à effet de serre.** Les 38 millions de voiture en circulation en France (chiffres 2022) rejettent notamment du CO<sub>2</sub> (dioxyde de carbone) dans l'atmosphère, ce qui contribue au réchauffement climatique partout à la surface de la Terre.

Pourtant, il n'est pas toujours nécessaire de prendre sa voiture pour se déplacer. Pour les déplacements de proximité par exemple, **il s'agit de privilégier autant que possible le vélo ou la marche.** Pour un trajet de 1 kilomètre, la marche est le mode de déplacement idéal. Marcher ne pollue pas, ne coûte rien et permet de faire de l'exercice. Comme la marche, le vélo est non polluant et silencieux.



# 5

## Quel est l'impact des différents modes de transport sur le réchauffement climatique ?

**Tous les modes de transport n'ont pas le même impact sur la pollution de la planète.** De la marche qui ne pollue pas jusqu'à l'avion qui pollue énormément, le choix de son mode de transport n'est donc pas sans conséquence. L'avion, par exemple, est très rapide, mais il pollue beaucoup parce qu'il consomme des quantités importantes de kérosène pour voler. Et plus un avion vole loin, plus il envoie de gaz dans le ciel, et plus ça réchauffe la planète.

phase de décollage qui dure 5 minutes. Ce sont 138 kg de CO<sub>2</sub> qui seront émis pour une personne pour effectuer les 600 km qui séparent les deux villes à vol d'oiseau (source ADEME 2024).

Le même trajet en TGV (électricité), c'est seulement 1,8 kg de CO<sub>2</sub> pour une personne. **L'avion pollue ainsi 75 fois plus que le TGV pour effectuer ce trajet Toulouse - Paris.**

Pour un vol Toulouse → Paris, un A320 de 70 tonnes consommera entre 4 000 et 4 600 litres de kérosène dont 300 litres dans sa

# 6

## Et pour la voiture, que faut-il en conclure ?

Les émissions de CO<sub>2</sub> vont dépendre du type de voiture (essence ~180 g de CO<sub>2</sub> par km, diesel ~150 g, voiture électrique ~20 g). Prenons le trajet Toulouse → Paris (~680 km par la route), la voiture essence, avec un seul passager à bord, polluera presque autant que l'avion, soit 122 kg CO<sub>2</sub>. Mais avec 4 passagers, ce chiffre sera divisé par 4, soit 30 kg de CO<sub>2</sub> par personne. En voiture électrique, ce sera seulement 13,6 kg de CO<sub>2</sub> pour un passager.

**donc un mode de déplacement très émissif de gaz à effet de serre.**

Avec d'importantes variations selon le poids du véhicule : **choisir un petit véhicule sera la garantie de moins consommer qu'un gros véhicule de type SUV, et par conséquent d'envoyer moins de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.** Pour 100 km, un petit véhicule essence de type citadine émet 11,6 kg CO<sub>2</sub> contre 20,8 kg CO<sub>2</sub> pour un véhicule essence de type SUV, soit presque le double.

**La voiture thermique** (essence ou diesel) **reste**

Une question facile peut introduire le débat : citez-moi 5 marques automobiles, puis citez-moi 5 marques de vélos... (+ difficile).

l'idée à ceux qui n'en font pas ou qui hésitent à se lancer.

Un exercice ludique qui doit permettre de renforcer l'image positive des mobilités actives et de « vendre »

Quelques slogans : « les mobilités actives, c'est le pied ! » ou « Fais du vélo, tu n'auras plus jamais le moral à zéro ! ».

## Ce panneau est destiné à mettre l'accent sur un aspect essentiel dans la pratique des mobilités actives : la sécurité.

### 1 Comment résumer en une phrase le comportement des Français sur la route ?

L'association nationale sur la Prévention Routière a une formule qui résume bien l'état d'esprit des différents usagers sur la route : « L'automobiliste est bête, il croit que c'est le motard qui est bête, alors qu'en fait c'est le cycliste, dit le piéton... ». **En résumé : en cas de problème sur la route, c'est toujours la faute de l'autre.**

Chacun se croit plus malin que l'autre et tous se renvoient la faute, ce qui ne règle rien. D'où la nécessité de respecter des règles de bon sens et des règles écrites, c'est l'objet du code de la route. Bien le connaître, c'est un gage de sécurité.

### 2 Pourquoi les piétons et les cyclistes sont-ils les publics les plus fragiles ?

Depuis les années 60-70, la voiture s'est imposée partout et elle n'a laissé que peu d'espace aux piétons et aux cyclistes.

Sur le trottoir par exemple, le piéton est soumis à rude épreuve parfois : il doit partager un espace restreint avec des poussettes, des fauteuils roulants, des trottinettes musculaires, sans compter les trottinettes électriques ou les vélos qui n'ont rien à y faire dessus...

Or, **en cas d'accident, le piéton sera toujours le plus faible, le plus fragile.** Tout comme le vélo, en cas de collision avec une voiture ou un bus... **La prudence et le respect de l'autre sont donc de mise.**

### 3 Qu'est-ce qu'un code de la rue ?

On connaît le code de la route qui fixe des règles à respecter par ses différents usagers ; on connaît moins en revanche le code de la rue. **La route ou la rue ne doivent pas devenir la jungle où chacun fait ce qui lui plaît, sans se soucier des autres.** Aussi, des communes mettent en place un code de la rue

afin d'apaiser les relations entre tous les usagers. Sous la forme d'un guide, il s'agit de rappeler à tous, les règles générales pour le vivre-ensemble et faire en sorte que chacun apprenne à partager l'espace public. **Dans la rue ou sur la route, je ne joue pas « perso » !**

## SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

### ET TOI, CONNAIS-TU POUR BIEN TE DÉPLACER ?

**Je suis piéton**

- Je marche sur le trottoir
- Je regarde des 2 côtés avant de traverser
- Je traverse sur un passage protégé

**Je suis cycliste**

- J'ai les équipements nécessaires à la sécurité
- Je descends de vélo dans les zones piétonnes
- Je respecte les feux et les priorités
- Je ne frôle pas les piétons
- Je signale avec mon bras mes changements de direction et regarde autour de moi
- Je ne porte pas d'écouteurs
- J'utilise les pistes cyclables lorsqu'il y en a (sauf si j'ai moins de 8 ans)

**Je suis automobiliste ou en deux-roues**

- Je ne m'arrête pas sur les pistes cyclables
- Je dépasse les cyclistes en m'écartant
- Je signale mes changements de direction
- Je laisse passer les piétons et je respecte les priorités

HAUTE-GARONNE ENVIRONNEMENT Agir avec vous

## POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...



Une activité peut être proposée au visiteur : « Dessine-moi un vélo ! ». Le vélo est un objet du quotidien qu'on a tous l'impression de bien connaître, mais quand il s'agit de le dessiner, c'est une autre affaire ! Les productions obtenues sont

# 4

## Je suis piéton ou cycliste, que dois-je faire pour prévenir tout risque d'accident ?

Pour limiter les blessures graves, le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans et fortement recommandé pour tout le monde. Mais l'idée est bien d'éviter l'accident. Sur ce point, une règle essentielle est à retenir : **piétons et cyclistes doivent se rendre visibles des autres usagers**. Porter des couleurs vives et un gilet fluo avec des éléments réfléchissants permet d'être vu par les automobilistes à 150 mètres. En portant des vêtements foncés, la

visibilité est réduite à 20 mètres, une distance trop courte pour anticiper sa conduite.

Pour leur sécurité et celle des autres, **les cyclistes doivent aussi vérifier que leur vélo dispose bien des équipements de sécurité obligatoires** : freins avant et arrière, éclairage avant et arrière, sonnette, catadioptres sur les roues avant et arrière et sur les pédales.



Source : <https://www.securite-routiere.gouv.fr/chacun-son-mode-de-deplacement/dangers-de-la-route-velo/casque-et-protections-velo>

# 5

## Pourquoi, quand on se déplace, est-il important de se mettre à la place de l'autre ?

Il faut se rappeler qu'à la base, nous sommes tous des piétons, à un moment ou à un autre de la journée. Les vélos, les voitures, les bus ne sont que des « accélérateurs de piétons ».

Quand ils se déplacent à pied, les enfants, les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite n'ont pas en général la même vigilance que le reste de la population. En voiture, des conditions météo défavorables peuvent déstabiliser l'automobiliste le plus attentif : la pluie, combinée à une faible luminosité, réduit particulièrement la

perception de l'environnement extérieur. **Le piéton ou le cycliste pense être vu de l'automobiliste, qui lui ne les voit pas**, d'où l'importance de se rendre bien visible et de signaler tous ses changements de direction que l'automobiliste ne peut pas deviner. Je ne suis pas seul sur la route. Il faut se répéter cette maxime : « **Vivre ensemble, se déplacer ensemble** ».

parfois surprenantes et permettent d'engager la discussion sur les éléments composant le vélo, sur les éléments manquants, à commencer par les équipements obligatoires sur un vélo : feux avant et arrière, sonnette, catadioptres sur les roues (petites

plaques réfléchissantes de couleur orange fixées sur les rayons de la roue). Puis on peut interroger le visiteur sur les équipements obligatoires du cycliste (casque jusqu'à 12 ans) ou recommandés (gilet réfléchissant, casque au-delà de 12 ans).

Ce panneau est destiné à rappeler que si les mobilités actives sont un formidable moyen de se déplacer au quotidien, elles permettent aussi de se déplacer sur des distances plus longues, et ainsi de voyager.

## 1 Pourquoi un tour de la Haute-Garonne en 80 jours ?

Il s'agit en fait d'un **petit clin d'œil au roman de Jules Verne**, « Le tour du monde en quatre-vingt jours », une histoire écrite au XIX<sup>ème</sup> siècle, à **une époque où les déplacements en voiture n'existaient pas**. Comme pour Phileas Fogg et Passepartout, les héros présents dans le roman de Jules Verne, 80 jours ne seront pas de trop pour celui ou celle qui souhaite

découvrir en profondeur le département de la Haute-Garonne, à pied ou à vélo.

**C'est un encouragement à pratiquer le tourisme lent** (ou slow tourisme en anglais), une tendance qui se développe de plus en plus en France, comme dans beaucoup d'autres pays dans le monde.

## 2 80 jours à pied ou à vélo contre quelques heures en voiture ?

Comme indiqué ci-dessus, le chiffre de 80 jours est purement symbolique et n'a rien d'une obligation pour le visiteur. **A pied ou à vélo, chacun avance à son rythme**. En revanche, nous avons pris la calculatrice et ce qui est certain, c'est bien qu'**une dizaine d'heures**

**suffirait pour parcourir en voiture le tour de la Haute-Garonne**, sans aucun arrêt ou visite des lieux traversés. **A pied ou à vélo, c'est la promesse de jolies sorties à proximité de chez soi, ou plus loin, pour les plus volontaires.**

## 3 Pourquoi la marche à pied et le vélo se développent aujourd'hui comme des activités de tourisme et de loisir ?

Ces 60 dernières années, le tourisme local ou régional s'est développé essentiellement à partir d'un seul mode de transport : la voiture. Avec cet avantage que la voiture permet de découvrir beaucoup de choses en très peu de temps. Ou plus exactement de « survoler » beaucoup de choses, à la recherche de son meilleur profil dans un selfie qui finira sur les

réseaux sociaux... Face à ce constat décevant, de plus en plus de personnes prennent conscience que **les mobilités actives permettent de pratiquer une autre forme de tourisme plus durable, plus respectueux des lieux visités et des personnes qui y vivent.**

4



# À PIED Y'A TO

## LE TOUR DE LA HAUTE-



Le département de la Haute-Garonne fourmille de balades à pied et à vélo autour de chez toi sur des sentiers balisés et des pistes cyclables aménagées.

### IDÉES DE BALADES DÉCOUVERTE

- 1 Boucle de Laréole
- 2 Boucle de Grenade-l'Avocat
- 3 Boucle De vignes en forêts
- 4 Sentier de la Tour du Télégraphe
- 5 Circuits de la Forêt de Buzet
- 6 Chemin des Fourches et des collines
- 7 Boucle Jefferson
- 8 Boucle des deux Bastides Royales
- 9 Boucle de la Laurède
- 10 Boucle de la Borie
- 11 Boucle Le Balcon des Pyrénées
- 12 Boucle Montréjeau et son lac
- 13 Le Chemin de Nankin
- 14 Sentier du Cagire par Juzet d'Izaut
- 15 Sentier du Port de Vénasque

Plus de balades sur [randohautegaronne.com](http://randohautegaronne.com) ou en office de tourisme

En famille ou  
le tourisme à pied ou à vélo t





**POUR PROLONGER  
L'ÉCHANGE ...**



Une activité peut être proposée au visiteur sur le thème : « Pour voyager heureux, vivons cachés ». Il s'agit d'engager la discussion avec le visiteur sur les conséquences néfastes du tourisme de masse sur les populations locales et sur les écosystèmes naturels, un sur-tourisme rendu possible grâce à la voiture

4

## Quels sont les autres bénéfiques à voyager à pied ou à vélo ?

Les mobilités actives permettent la découverte et le voyage, tout en se ressourçant physiquement et mentalement. Se promener à pied ou à vélo permet aussi de poser un regard nouveau sur les lieux qui nous entourent et sur la nature. C'est aussi un moyen de prendre son temps et de

rencontrer des personnes pour apprendre sur la culture et la vie locale. Le côté bucolique de la marche à pied et du vélo est à signaler également : écouter les bruits de la nature, le chant des oiseaux, regarder les couleurs du ciel et des nuages, observer les plantes et les animaux qui nous entourent...

5

## Que peut-on voir en Haute-Garonne ?

Le département de la Haute-Garonne, qui s'étire de Luchon jusqu'à Villemur-sur-Tarn, offre des paysages très variés. Beaucoup de choses sont à voir en Haute-Garonne mais il était impossible sur une carte de répertorier toutes les curiosités à découvrir dans le département. Le choix des auteurs s'est donc

porté vers une sélection de sites naturels ou architecturaux qui méritent le détour, qui figurent en bonne place sur les guides touristiques, et qui ne sont pas pour autant victimes du surtourisme (un tourisme de masse destructeur et néfaste pour les sites concernés et les habitants qui y vivent).

6

## Comment choisir parmi toutes les propositions de balades répertoriées ?

Selon son niveau et ses envies, il appartient à chacun de bien choisir sa sortie à pied ou à vélo. Si je ne veux pas faire une sortie trop longue, je vais privilégier les balades-découvertes. Le site [randohautegaronne.com](http://randohautegaronne.com) propose des centaines de boucles à effectuer dans le département, à pied, à vélo, et même à cheval... Il ne faut pas hésiter aussi

à pousser la porte des offices de tourisme partout présents dans le département, avec des professionnels qui connaissent bien leur territoire. Des parcours pédagogiques sont même aménagés par les collectivités locales pour en apprendre toujours plus, sur la biodiversité, la protection des rivières, le patrimoine architectural, gastronomique...

7

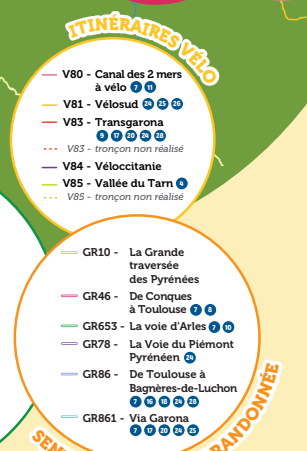
## Pourquoi est-il mentionné la liste des itinéraires vélos et des sentiers de grande randonnée ?

Il s'agit d'itinéraires plus longs, qui traversent notre département et se poursuivent dans les départements voisins. Les véloroutes offrent ainsi des parcours sécurisés pour les cyclistes. La plus connue est celle qui longe le Canal du Midi. Même principe pour les sentiers de grande randonnée (ou sentiers GR) qui offrent de jolis parcours sécurisés pour les randonneurs, en principe éloignés de la circulation automobile. Pour parcourir ces itinéraires, il faudra au randonneur ou au

cycliste prévoir du temps, mais rien n'empêche celui-ci de n'en faire qu'un morceau chaque week-end par exemple. Et pour cela, petite astuce : mettre son vélo dans un train. Par exemple, depuis la région toulousaine, les cyclistes les plus sportifs pourront ainsi rejoindre en train la ville de Bagnères-de-Luchon pour affronter la route des cols pyrénéens, et se prendre le temps d'une demi-journée pour les coureurs du Tour de France

OU À VÉLO,  
TOUT À VOIR !

GARONNE EN 80 JOURS !



avec des amis,  
réserve de jolies surprises !

notamment, qui exerce une pression sur l'environnement et les ressources naturelles : chemins de randonnée dégradés, bruit néfaste pour les animaux, déchets abandonnés sur place, cueillette de fleurs protégées... Le département de la Haute-Garonne n'est pas une « terre à selfies » et semble

épargnée aujourd'hui par le phénomène du surtourisme. Il n'empêche que certains sites peuvent connaître une pression touristique à certaines périodes de l'année. Parmi les solutions pour apaiser les relations, le voyage à pied ou à vélo permet d'étaler les flux de déplacements des voyageurs.

**Le message de ce panneau est simple et résolument optimiste : en France, la place des mobilités actives a gagné du terrain ces vingt dernières années mais on n'a pas encore tout vu...**

# 1

## Quels sont les principaux indicateurs de la bonne santé des mobilités actives en France ?

En France, la pratique des mobilités actives se développe. La pandémie de Covid-19, avec ses règles drastiques de distanciation physique, a véritablement accéléré la pratique des mobilités actives depuis 2020.

Pour cela, les études de mobilité indiquent toutes **une explosion de sa pratique dans les très grandes villes**, comme Toulouse, avec une croissance de 25% du nombre de cyclistes entre 2022 et 2024 à l'échelle de la métropole (source Observatoire du schéma directeur cyclable).

**A la périphérie de Toulouse** (le secteur périurbain), **les chiffres sont en augmentation mais plus nuancés, selon notamment la qualité des aménagements cyclables réalisés. En campagne ou à la montagne, la pratique du vélo a plutôt tendance à stagner**

**ces dernières années.** Il faut dire que les distances à parcourir sont souvent plus importantes, avec un relief parfois marqué qui n'invite pas à penser tout de suite au vélo pour se déplacer. Si l'on ajoute à cela un manque d'infrastructures sécurisées, on peut comprendre que les mobilités actives se développent moins vite en milieu rural.

Mais d'autres formes de mobilité alternatives à la voiture « solo » y voient le jour, avec du covoiturage solidaire, des navettes associatives ou municipales, des taxis collectifs pilotés par des bénévoles... Des solutions nouvelles pour se déplacer en territoire rural qui profitent à tous, et qui dans tous les cas, nécessitent l'usage de la marche !

# 2

## Et pour la marche, quelle est la situation en France ?

Selon l'enquête « Marcher et pédaler » de 2019, **23,9 % des déplacements locaux** (moins de 80 km) **se font à pied.** Environ 13 % des déplacements sont « combinés » marche + voiture ou marche + transport en commun.

**Dans les grandes agglomérations** (> 20 000 habitants), **la marche représente 26 % des déplacements quotidiens, tandis qu'en milieu rural c'est environ 13 %.** Pour les trajets à pied, la distance moyenne parcourue est d'environ 2 km et le temps moyen d'un déplacement à pied est d'environ 16 minutes.

Et tous les indicateurs montrent que **la pratique de la marche est en augmentation comme mode de déplacement quotidien.**

En ville, les politiques d'aménagement en faveur des piétons commencent à porter leurs fruits, même si les attentes des citoyens restent importantes.

Des progrès restent à faire, et plus encore en territoire rural ou péri-urbain où les obstacles à la marche (trottoirs mal entretenus, sécurité, stationnement sur les trottoirs) freinent une adoption plus massive.



**LES MOBILITÉS ONT D'...**

**IMAGINE LE TERRITOIRE IDÉAL**  
Laisser plus de place aux piétons

Itinéraires sécurisés, pensés pour les publics les plus fragiles

Pistes cyclables plus nombreuses et plus sécurisées

Équipements qui améliorent le confort des piétons

**RÉDUIRE LE NOMBRE DE VOITURES DANS LA RUE OU SUR LA ROUTE, C'EST POSSIBLE**

La marche gagne **1 trajet**

**+ de vélos vendus en France que de voitures !**

Les vélos se transforment et rendent de nouveaux services

transporter les enfants

faire ses courses

HAUTE-GARONNE ENVIRONNEMENT

Agir avec vous

## POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...



Une activité peut être proposée au visiteur sur la base d'un quiz sur les nouvelles formes de mobilités. Les EDPM ou Engins de déplacement personnel motorisés exercent en effet un fort pouvoir d'attraction chez les publics jeunes : trottinettes électriques, hoverboards, gyropodes, monoroues, speed bikes, skates

### 3

## Peut-on dresser le portrait d'un territoire idéal en termes de mobilité ?

Si l'on prend soin de réunir toutes les préconisations recensées dans cette exposition, ce territoire idéal existe peut-être déjà. Dans tous les cas, **il s'agit d'un territoire qui accorde une grande place aux piétons et aux cyclistes, lesquels peuvent se déplacer en toute sécurité.** La voiture existe toujours mais sa place est restreinte, ce qui laisse la possibilité **d'installer des éléments de confort pour les piétons et cyclistes** : des bancs, des fontaines, des arceaux pour le stationnement des vélos, des stations de gonflage. Des voies de circulation sont réservées aux bus.

C'est aussi la possibilité de donner **plus de place à la nature**, avec la plantations d'arbres ou de bosquets par exemple.

**C'est finalement un territoire où chacun trouve sa place, à commencer par les plus vulnérables de nos concitoyens** : les personnes en situation de handicap se déplacent sans risques sur leur triporteur, les personnes âgées peuvent aller à leur rythme sans être bousculées et les parents avec poussette peuvent pousser la chansonnette en se concentrant sur les gazouillis de leurs enfants.

**MÉTROPOLITAINES ACTIVES DE L'AVENIR !**

**TERRITOIRE IDEAL DE DEMAIN**  
pour les piétons, aux cyclistes et... à la nature !

- Trottoirs plus confortables et sans obstacles
- Stationnements plus sécurisés pour éviter les vols

**Chacun à sa bonne place !**  
Repère ici les différents espaces de se déplacer en respectant les autres !

**VOITURES ROUTE, BLE.**

ne du terrain :  
**et sur 4**  
se fait déjà à pied

1,8 millions	en 2022
2,2 millions	

ent services  
livrer des colis  
prendre le vélo-taxi

### 4

## Comment se déplacera-t-on demain ?

Accélération du réchauffement climatique liée aux émissions de gaz à effet de serre, abandon progressif des énergies fossiles, télétravail et visioconférences... **serons-nous appelés demain à moins nous déplacer ? Pas si évident. Se déplacer autrement ? Certainement.**

Partout sur la planète, **les femmes et les hommes ont toujours inventé de nouveaux**

**moyens de transport adaptés à leurs besoins.** Le XXIème siècle n'y échappe pas et des mutations sont déjà à l'œuvre.

**L'innovation technologique** accélère les choses. Les vélos, par exemple, se métamorphosent et occupent de manière massive l'espace public dans les villes, **au service de nouveaux usages** : livraisons en vélos cargo, vélos taxis, vélos rallongés pour transporter les enfants...

### 5

## Quelle cohabitation demain entre tous ces différents moyens de transport ?

La rue, la route ont toujours été le théâtre d'une activité intense où chacun doit trouver sa place.

Les voitures ont remplacé les carrosses ; les piétons et les vélos commencent à peine à se frayer un chemin que déjà, les trottinettes électriques et les autres engins de déplacement personnel motorisés (speed bikes, monoroues, gyropodes, hoverboards,

skates électriques) entrent dans le trafic.

Mais **de nouvelles tendances se dessinent encore, avec l'apparition de véhicules intermédiaires**, sorte de véhicules hybrides entre un vélo et une voiture. **De la discipline s'impose et s'imposera pour que chacun puisse trouver sa juste place dans l'espace public.**

électriques... le choix ne manque pas.

Pratiques d'utilisation, peu encombrants, peu exigeants en termes d'effort physique, les EDPM sont très présents dans l'espace public et sont reconnus depuis 2019 dans le code de la route. Afin de

prévenir les comportements dangereux et de protéger les personnes les plus fragiles (personnes âgées, enfants, personnes en situation de handicap, etc.), un petit test en 14 questions s'impose (voir en fin du guide pp 25 & 27).

Ce dernier panneau est destiné à placer le visiteur au cœur de l'action, en l'invitant à adopter les mobilités actives.



## 1 Dans notre société, qui peut être concerné par les mobilités actives ?

**Potentiellement, tout le monde.** Il suffit d'observer la place qu'occupe la question des déplacements dans les discussions du quotidien pour en mesurer son importance. Au travail, en famille ou entre amis, les déplacements sont une préoccupation majeure pour beaucoup d'entre nous. Il faut dire que l'on passe beaucoup de temps dans nos

trajets, et notamment dans nos voitures. Déjouer les embouteillages relève pour beaucoup d'un défi quotidien.

Des études indiquent qu'**un automobiliste passe en moyenne entre 50 et 60 minutes par jour pour se rendre à son travail** (IPSOS, mars 2019).

## 2 Comment parvenir à changer mes habitudes de déplacement ?

Aujourd'hui, les calculateurs d'itinéraires constituent une aide précieuse à la décision. La voiture, ce n'est pas automatique, surtout pour les trajets les plus courts. Avant de partir, il est important de savoir où on va et pour quoi faire. **C'est en fonction de la destination, du motif et du trajet à effectuer que le mode de transport doit être choisi.**

Agir ou subir : chacun doit pouvoir choisir sa façon de se déplacer.

Il existe en gros deux types de calculateurs d'itinéraires sur internet :

Les premiers comparent pour un même trajet les performances de tous les modes possibles de déplacement (voiture, transports collectifs, vélo, marche), comme viamichelin, mappy, google maps.

Les seconds sont plus spécialisés, comme géovélo.com, et vont se concentrer sur une analyse plus fine des itinéraires vélo (itinéraire sécurisé ou non, pourcentage de dénivelé, option vélo à assistance électrique...).

## 3 Quel intérêt d'encourager l'usage des mobilités actives pour aller à l'école ?

**Les habitudes de déplacement se prennent dès le plus jeune âge.** Un enfant qui aura pris l'habitude d'aller à l'école en vélo dès la maternelle sera plus enclin à utiliser le vélo pour se rendre à l'école élémentaire, puis au collège si ce dernier se trouve à proximité du domicile.

Autre intérêt : les parents qui accompagnent leurs enfants à pied ou à vélo vers l'école ont plus de chance de finir leur trajet vers le travail de la même manière. **Le moyen de transport utilisé vers l'école conditionne fortement le mode de transport pour se rendre au travail.**

**ET MOI DANS TOUT ÇA**

**C'EST DÉCIDÉ, JE CHANGE**  
Que j'habite en ville ou à la campagne, la ville est plus verte.

Avant de partir, je vérifie l'itinéraire pour éviter les embouteillages.

le mois

Pour aller au collège, j'organise un covoiturage avec mes camarades qui font le même trajet.

Si mon trajet est un peu long, je peux combiner la marche avec le bus, le train, c'est l'intégration. Je peux aussi rejoindre une aire de stationnement et y aller à pied partout dans la ville.

**Dans tous les cas, je me rends à l'école.**  
Les jours de pluie, je m'équipe d'une tenue de pluie.

**LES MOBILITÉS ACTIVES**

Au travail, je participe aux défis vélo ou marche à pied organisés par mon employeur (ou je les organise) et j'encourage mes collègues à se lancer.

Parce que je peux monter à mon entreprise, ça m'aide à me sentir mieux et ça m'aide à me motiver.

HAUTE-GARONNE ENVIRONNEMENT

Agir avec vous

**POUR PROLONGER L'ÉCHANGE ...**



Une activité peut être proposée au visiteur : « Les bons gestes pour entretenir et réparer son vélo ». Une panne ou une crevaison ont parfois vite fait de décourager le cycliste. Pourtant, avec un peu de méthode, on peut réaliser de nombreuses

# 4

## Quelle est la situation de l'écomobilité scolaire en France ?

En France, des associations encouragent l'utilisation des modes de déplacements actifs ou partagés pour les trajets domicile-établissement : c'est ce que l'on appelle l'écomobilité scolaire.

Une étude réalisée en 2021 (EcoCO<sup>2</sup>-FOP) révèle que la voiture individuelle reste le moyen de transport le plus utilisé par les élèves (31%).

Mais dans le même temps, on apprend que **55% des parents souhaitent que les pouvoirs publics facilitent l'utilisation des mobilités actives.**

**Une fois les conditions de sécurité réunies (pistes cyclables notamment), les parents sont donc prêts à engager leurs enfants dans les mobilités actives.**

# 5

## Qu'entend-t-on par pédibus et cyclobus ?

**Le pédibus est un moyen de se déplacer en groupe, facile à mettre en place** : des adultes (parents en général) s'organisent pour accompagner à tour de rôle un groupe d'enfants à pied vers l'école. Un horaire précis et des points d'arrêt sont aussi définis.

**Le cyclobus (ou vélobus) est construit sur le même principe**, mais cette fois avec des vélos : des enfants font le chemin de l'école ou du collège ensemble, seuls ou accompagnés d'un ou plusieurs adultes, en fonction de l'âge

et de l'itinéraire à parcourir.

En grandissant, je peux conserver mes habitudes et me rendre à pied ou à vélo vers mon lieu de travail.

Vous pouvez trouver facilement sur internet des sites pour en savoir plus sur les pédibus et cyclobus.

Pour en savoir plus, rendez-vous notamment sur [Mobiscol.org](http://Mobiscol.org), le portail national de l'écomobilité scolaire.

# 6

## Pourquoi peut-on dire que les mobilités actives c'est pour la vie ?

La marche et le vélo peuvent nous accompagner tout au long de notre vie.

**Quand on attrape le « virus » des mobilités actives, il est très difficile de s'en défaire, tellement les bénéfices sont nombreux (santé, bien-être, environnement, portemonnaie..).**

Expert, je peux ainsi me transformer en porte-parole de la marche et du vélo en organisant dans mon entreprise des challenges mobilité.

**Je peux aussi transmettre à d'autres mon expérience** dans l'art d'entretenir ou de réparer un vélo. Passionné, je peux décider de travailler dans le secteur économique du vélo. On pourrait dire : **« Mobilités actives, un jour ? Mobilités actives, toujours ! »**

**DI, OUT ÇA ?**

**MES HABITUDES !**  
Voiture c'est pas automatique !

partir, je calcule mon itinéraire  
autour de chez moi à pied ou à vélo.

Je peux planifier mon trajet  
en fonction de mes critères :  
le + sécurisé, le + direct, le + plat,  
le + peu polluant, le meilleur pour ma santé...

Pour aller à l'école,  
je rejoins un pédibus  
près de chez moi

**Astuce sportive !**  
Pour rester en forme,  
je peux finir mon trajet  
jusqu'au travail en marchant  
et je prends les escaliers  
pour brûler encore plus  
de calories.

**Cyclobus**  
le trajet

long,  
che et le vélo  
modalité !  
de covoiturage,  
département.

**visible pour être en sécurité !**  
La nuit ou par temps  
couvert, je porte  
un gilet réfléchissant

**ES, C'EST POUR LA VIE**

Passionné,  
je peux transmettre  
savoir-faire  
à mon entourage :  
aider ou réparer  
un vélo  
est assez simple,  
ça s'apprend

Adulte,  
je peux en faire  
mon métier :  
la filière du vélo  
offre de nombreux  
emplois autour  
de la vente  
et de la mécanique

interventions sur un vélo. De nombreux tutoriels existent sur internet, permettant de se familiariser avec le remplacement d'une chambre à air, le réglage des freins, du dérailleur...

Il existe sur internet des vidéos bien faites pour vous

accompagner dans l'entretien et la réparation d'un vélo. Quelques exemples : la playlist de Decathlon contient plusieurs tutoriels vidéos en français pour l'entretien de vélos urbains ou de route.



# Ressources supplémentaires



# Ma FICHE MOBILITÉ

Cette fiche appartient à .....



Comment viens-tu le plus souvent à l'école ?

à vélo



transport  
en  
commun

à pied



en voiture

à trottinette



Pourquoi utilises-tu ce mode de déplacement ?

.....

À l'aide du tableau temps/distance, calcule combien de temps tu mettrais depuis chez toi pour venir à l'école :

à vélo

transport  
en  
commun

à pied

en voiture

à trottinette

.....

minutes

.....

minutes

.....

minutes

.....

minutes

.....






minutes

Quand chacun aura collé son étiquette sur la carte, repère qui, de tes camarades, pourrait faire la route avec toi.

.....

# TABLEAU TEMPS / DISTANCE

Ce tableau permet de calculer approximativement les kilomètres parcourus d'un point X à l'école selon le temps et le mode de déplacement emprunté. Il permet également de calculer l'émission moyenne de CO<sup>2</sup> par trajet. Découpez-le et accrochez-le dans la classe pour le consulter.

									
500M	3 MINUTES	6 MINUTES	4 MINUTES	2 MINUTES	6 MINUTES	6 MINUTES	6 MINUTES	6 MINUTES	6 MINUTES
1KM	6 MINUTES	10 MINUTES	8 MINUTES	4 MINUTES	12 MINUTES	12 MINUTES	12 MINUTES	12 MINUTES	12 MINUTES
2KM	12 MINUTES	18 MINUTES	16 MINUTES	8 MINUTES	24 MINUTES	24 MINUTES	24 MINUTES	24 MINUTES	24 MINUTES
3KM	18 MINUTES	27 MINUTES	24 MINUTES	12 MINUTES	36 MINUTES	36 MINUTES	36 MINUTES	36 MINUTES	36 MINUTES
4KM	24 MINUTES	32 MINUTES	32 MINUTES	16 MINUTES	48 MINUTES	48 MINUTES	48 MINUTES	48 MINUTES	48 MINUTES
5KM	30 MINUTES	38 MINUTES	40 MINUTES	20 MINUTES	60 MINUTES	60 MINUTES	60 MINUTES	60 MINUTES	60 MINUTES
CO <sup>2</sup> /KM	95,4 G/KM	206 G/KM	0G/KM	0G/KM	0G/KM	0G/KM	0G/KM	0G/KM	0G/KM




\*Ce temps tient compte du déplacement vers la voiture, de la durée du trajet, du trafic chargé en heure de pointe et de la recherche d'un stationnement.



# Quiz de la rentrée 2025

Par **Philippe Liberatore**, chef de la police municipale

Les trottinettes électriques, les gyropodes, les hoverboards... sont des EDPM. Nous vous proposons un quiz pour tester vos connaissances sur la réglementation les concernant ? À vous de jouer !

<p><b>Q1. Un EDPM c'est :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Un engin de déplacement personnel de mobilité</li> <li>♣ Un engin de déplacement personnel motorisé</li> </ul>	<p><b>Q2. Les EDPM sont soumis au Code de la route :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Oui</li> <li>♣ Non</li> </ul>
<p><b>Q3. Les règles de circulation en EDPM sont les mêmes qu'à vélo :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Oui</li> <li>♣ Non</li> </ul>	<p><b>Q4. L'âge légal minimum pour utiliser un EDPM est de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ 12 ans</li> <li>♣ 14 ans</li> <li>♥ 16 ans</li> </ul>
<p><b>Q5. Sur un EDPM et sur un vélo, il est :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Autorisé de porter des écouteurs aux oreilles</li> <li>♣ Déconseillé de porter des écouteurs aux oreilles</li> <li>♥ Interdit de porter des écouteurs aux oreilles</li> </ul>	<p><b>Q6. En agglomération, les EDPM ont l'obligation de circuler :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Sur les trottoirs à vitesse réduite</li> <li>♣ Sur les aménagements cyclables type pistes ou bandes</li> <li>♥ Sur la chaussée si la vitesse est limitée à 50 km/h</li> </ul> 
<p><b>Q7. Hors agglomération, les EDPM ont l'obligation d'utiliser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Les routes limitées à 50 km/h</li> <li>♣ Les pistes ou bandes cyclables et les voies vertes</li> </ul>  	<p><b>Q8. Je peux garer mon vélo ou mon EDPM sur le trottoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Oui</li> <li>♣ Non</li> <li>♥ Oui à condition de ne pas gêner la circulation des piétons</li> </ul>
<p><b>Q9. Le port du casque est obligatoire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ En toutes circonstances</li> <li>♣ Dans certaines circonstances seulement mais il est fortement recommandé tout le temps</li> </ul>	<p><b>Q10. Les vêtements et équipements rétro réfléchissants sont :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Fortement conseillés tout le temps</li> <li>♣ Obligatoires hors agglomération la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante</li> </ul>
<p><b>Q11. Pour circuler sur la voie publique, les EDPM ne doivent pas dépasser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ 25 km/h</li> <li>♣ 30 km/h</li> <li>♥ 50 km/h</li> </ul>	<p><b>Q12. Si j'achète ou si je loue un EDPM, je dois souscrire une assurance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Non parce que l'EDPM n'est pas un véhicule</li> <li>♣ Oui, je dois avoir une assurance responsabilité civile</li> <li>♥ Oui, il me faut une garantie individuelle accident ou personnelle du conducteur</li> </ul>
<p><b>Q13. En circulant en EDPM :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Je peux transporter un ou plusieurs passagers</li> <li>♣ Je ne peux pas transporter un ou plusieurs passagers</li> <li>♥ Si je le fais, je risque une amende</li> <li>♠ Si je le fais, je ne risque rien du tout</li> </ul>	<p><b>Q14. Parmi ces huit propositions, lesquelles sont exactes ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Je peux écouter ma musique préférée avec mes écouteurs</li> <li>♣ Ma trottinette doit être équipée d'un avertisseur sonore, de feux de position avant et arrière, de freins et de catadioptrés</li> <li>♥ En agglomération, les usagers d'EDPM peuvent circuler sur les trottoirs</li> <li>♠ En agglomération, le casque et le gilet réfléchissant sont obligatoires</li> <li>■ Tout conducteur d'EDPM doit souscrire une assurance spécifique</li> <li>● Conduite interdite aux enfants de moins de 14 ans</li> <li>▶ Vitesse maximale autorisée : 25 km</li> <li>♣ Transport de personnes interdit</li> </ul>



## Les réponses au quiz

<p><b>R1. ♣</b> <i>Un engin de déplacement personnel motorisé</i></p> <p>L'EDPM est un véhicule à moteur sans place assise, conçu et construit pour le déplacement d'une seule personne, qui doit impérativement respecter le Code de la route comme tous conducteurs de véhicule terrestre à moteur. Comme l'indique son nom : engin de déplacement personnel motorisé.</p>	<p><b>R2. ♦</b> <i>Oui</i></p> <p>Les EDPM sont encadrés par un arrêté NOR IOMS2401910A du 15 mars 2024 relatif à la modification de la signalisation routière.</p>
<p><b>R3. ♦</b> <i>Oui</i></p> <p>Un arrêté du 23 mars 2023 accorde aux conducteurs d'EDPM dont ceux des trottinettes électriques les mêmes règles que celles accordées aux cyclistes pour pouvoir circuler.</p>	<p><b>R4. ♣</b> <i>14 ans</i></p> <p>Depuis la parution du décret n° 2023-848 du 31 août 2023 relatif à la réglementation des engins de déplacement personnel motorisés, il faut désormais être âgé d'au minimum 14 ans.</p>
<p><b>R5. ♥</b> <i>Interdit de porter des écouteurs aux oreilles</i></p> <p>Le port des écouteurs ou autres appareils sonores est interdit, tout comme l'utilisation du téléphone portable tenu en main.</p>	<p><b>R6. ♣</b> <i>Sur les aménagements cyclables type pistes ou bandes</i> ♥ <i>Sur la chaussée si la vitesse est limitée à 50 km/h</i></p> <p>En agglomération, il est obligatoire de circuler sur les pistes et bandes cyclables lorsqu'il y en a. À défaut, les EDPM peuvent circuler sur les routes dont la vitesse maximale autorisée est inférieure ou égale à 50 km/h.</p>
<p><b>R7. ♣</b> <i>Les pistes ou bandes cyclables et les voies vertes</i></p> <p>Hors agglomération, leur circulation n'est autorisée que sur les voies vertes et les pistes cyclables.</p>	<p><b>R8. ♥</b> <i>Oui à condition de ne pas gêner la circulation des piétons</i></p> <p>Comme pour les vélos, les EDPM ont également la possibilité de se garer sur les trottoirs. Leurs conducteurs sont invités à ne pas gêner la circulation des piétons et d'assurer leur sécurité.</p>
<p><b>R9. ♣</b> <i>Dans certaines circonstances seulement mais il est fortement recommandé tout le temps</i></p> <p>En agglomération ou sur les voies vertes et les pistes cyclables, le port du casque n'est pas obligatoire mais fortement recommandé</p>	<p><b>R10. ♦</b> <i>Fortement conseillés tout le temps</i> ♣ <i>Obligatoires hors agglomération la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante</i></p> <p>En agglomération, porter un vêtement ou un équipement rétro réfléchissant est obligatoire la nuit et lorsque la visibilité est insuffisante (Code de la route, article R.412-43-3). Le port du casque est vivement recommandé en ville.</p>
<p><b>R11. ♦</b> <i>25 km/h</i></p> <p>Pour pouvoir circuler sur la voie publique, les engins doivent être bridés à 25 km/h.</p>	<p><b>R12. ♣</b> <i>Oui, je dois avoir une assurance responsabilité civile</i></p> <p>L'assurance de l'EDPM est obligatoire parce qu'il est considéré comme un véhicule terrestre à moteur par le Code des assurances, y compris dans le cas d'un service de location d'EDPM en libre-service (free-floating). C'est toujours le propriétaire de l'EDPM qui doit souscrire l'assurance obligatoire.</p>
<p><b>R13. ♣</b> <i>Je ne peux pas transporter un ou plusieurs passagers</i> ♥ <i>Si je le fais, je risque une amende</i></p>	<p><b>R14. ♣</b> <i>Ma trottinette doit être équipée d'un avertisseur sonore, de feux de position avant et arrière, de freins et de catadioptres</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Tout conducteur d'EDPM doit souscrire une assurance spécifique</i></li> <li>▶ <i>Vitesse maximale autorisée : 25 km</i></li> <li>● <i>Conduite interdite aux enfants de moins de 14 ans</i></li> <li>➔ <i>Transport de personnes interdit</i></li> </ul>



# Et maintenant à vous de jouer !



**Création :**

Haute-Garonne Environnement  
Conseil départemental de la Haute-Garonne

**Illustrations :**

© Marie-Graphiste - 2025

**Impression :**

Conseil départemental de la Haute-Garonne  
Janvier 2026