

En route... C'est là tout notre mode de vie !

On tourne en rond...

Nous nous attachons souvent à pouvoir aller où l'on veut, quand on veut, et par tous les moyens. C'est une possibilité qui a fini par nous paraître essentielle au quotidien. Nous nous déplaçons énormément pour de petits trajets : au travail, à l'école, aux courses, en vacances, au sport, en ville, chez les amis, etc. Parfois nous allons même à l'étranger passer des vacances bien méritées.

Votre mode de transport peut faire une vraie différence en termes d'émissions de gaz à effet de serre. Il existe aussi des tas de moyens pour se déplacer avec 0 émissions !



Que pouvons-vous faire ?

Alors, les déplacements courts ! – Les véhicules que nous utilisons le plus sont nos voitures et près de 50% de nos déplacements en voiture représentent moins de 5km. Ces déplacements en local sont particulièrement mauvais pour l'environnement puisqu'ils émettent plus de CO2 au km : une machine froide utilise plus de carburant que lorsqu'elle est chauffée.

Est-ce le moment pour vous de mettre la voiture un peu de côté et de solliciter vos jambes ? Marcher, faire du roller ou encore du vélo... Tous ces modes de transport sont moins chers et vous font faire de l'exercice. Alors, plutôt que d'utiliser votre voiture pour faire 5km, vous pouvez économiser de l'argent, diminuer votre empreinte environnementale et garder la santé sans votre voiture ! Faites votre choix pour l'avenir de nos enfants !



Le Challenge – ma voiture et moi

Quel usage faites-vous de votre voiture ? Est-ce plutôt pour des déplacements locaux ou pour des déplacements quotidiens plus longs ? Votre challenge ce mois-ci sera d'essayer de ne pas utiliser votre voiture, une fois par semaine :

- Faites la liste des déplacements quotidiens ou fréquents que vous ne **pouvez pas faire sans votre voiture** et expliquez pourquoi. Qu'est-ce qui vous motiverait à changer ?
- Essayez, **une fois par semaine, de ne pas utiliser la voiture pendant une journée**. Expliquez comment vous avez fait, les points positifs et négatifs, et donnez des conseils aux autres : comment agir pour faire changer les choses ?
- Si vous ne possédez pas de voiture. Partagez vos conseils sur la manière de se déplacer au quotidien sans avoir de voiture ?

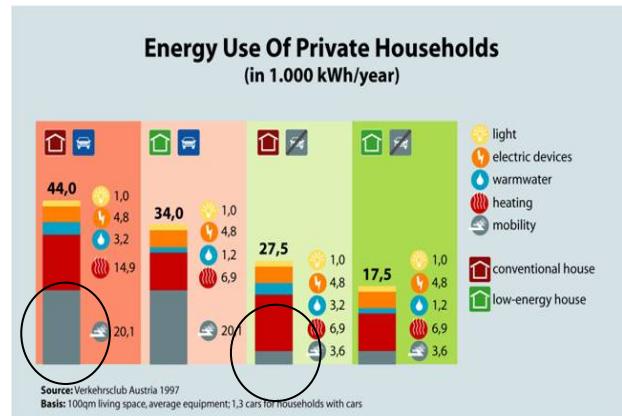
Envoyez-nous votre meilleur conseil et vous recevrez peut-être un cadeau ! Envoyez ce conseil par email en précisant votre nom, le nom de votre équipe et en inscrivant « le 4^{ème} challenge » comme objet du mail à l'adresse suivante xxx@xxx.xx avant le **31 mars 2012**.

Pour les enfants : A quoi ressemble la « meilleure route de tous les temps » et quels types de véhicules y circulent ? Montre-nous en image !

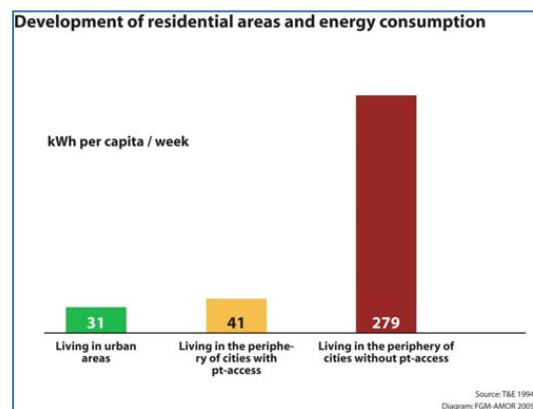
Le 4ème Challenge – Information

Pour économiser de l'énergie, relevez le challenge et changez vos habitudes de transport !

Votre voiture représente **45% à 60%** de votre consommation totale d'énergie. De fait, vous pouvez facilement faire des progrès en changeant un petit peu vos habitudes.



Votre lieu de résidence change tout !



Selon notre lieu de résidence, il est plus ou moins facile de vivre sans voiture. En zone urbaine, de nombreux choix s'offrent à nous en terme de transports publics : bus, tram, métro. Et si par accident vous manquez le train, il n'y a que quelques minutes à attendre pour monter dans le suivant. Il est également plus facile de faire les magasins et de se rendre au travail ou à l'école à pied ou à vélo.

Si vous vivez en périphérie d'une ville ou à la campagne, il peut-être plus difficile de changer vos comportements. Si les transports publics se font peu présents, il va vous falloir être plus créatif.

Une voiture utilisée par une seule et même personne...
pollue 13 fois plus que le métro,
pollue 9 fois plus qu'un bus,
pollue 3 fois plus de covoiturer avec 2 autres personnes.

Et bien sûr, la taille de votre voiture change tout aussi !

Pour un déplacement de 10km, vos émissions dépendront nécessairement de la consommation de carburant de votre voiture : un 4x4 consommera 2l/km et une petite voiture performante, 0,6 l/km. Et il ne s'agit pas seulement de vos déplacements ou de votre conduite : la seule production de carburant pollue aussi notre planète !

Le 4ème Challenge – Liste : « à faire » !

Mes déplacements – en voiture

Dans ma famille, nous avons _____ voitures et nous parcourons environ _____ km chaque année.

Le plus souvent, nous sommes _____ personnes dans la voiture et ma voiture marche au : _____ (carburant).

Ci-dessous, les déplacements quotidiens/fréquents que vous **ne pouvez pas faire sans voiture** :

Destination, motif (aller et retour)	Pourquoi nous devons utiliser la voiture
1 km	
2 km	
3 km	

Comment nous allons faire pour nous déplacer sans la voiture pour ces déplacements	Au lieu de cela, nous utiliserons...
	<input type="checkbox"/> nos pieds  <input type="checkbox"/> nos vélos, trottinettes, skateboards  <input type="checkbox"/> le bus, le métro, tram  <input type="checkbox"/> le train  <input type="checkbox"/> autopartage, covoiturage  <input type="checkbox"/> autre...



Pour me motiver à changer :

J'achète un vélo pliable et le laisse dans le coffre de ma voiture ; je peux donc utiliser le vélo plutôt que la voiture pour le déjeuner. Pensez aux habitudes que vous pourriez changer pour laisser un petit peu la voiture de côté !

Plutôt que la voiture

Les enfants ne font pas ce que vous leur dites, mais bien ce que vous faites !



Laissez votre voiture à la maison et pensez aux options qui s'offrent à vous et votre famille.

Familles avec enfants : Avez-vous déjà pensé aux habitudes et aux valeurs que vous transmettez à vos enfants ? Les enfants ont besoin de faire de l'exercice pour rester en bonne santé ; peut-être pourriez-vous marcher ou prendre le vélo pour vous rendre à l'école ou aux activités extra-scolaires.



Bus (métro et tram) -

Vous êtes-vous renseigné(e) sur les bus qui passent près de chez vous ? Procurez-vous les bons itinéraires, les horaires et les prix. Prenez l'habitude de vérifier si vous pouvez prendre le bus avant de sauter dans votre voiture. Le bus peut aussi être une excellente alternative pour les trajets plus longs (parfois mieux que le métro ou le train) car les stops vous mènent souvent plus près de votre destination.

Le train - Pour les déplacements plus longs ou pour les déplacements réguliers, vous pouvez choisir le train pour vous relaxer, travailler, lire ou simplement profiter du paysage.

Vélo, Trottinette, Kickbike, longboard, Rollers



Si vous souhaitez vous déplacer sur des roulettes, vous avez l'embarras du choix ! C'est un bon exercice et vous passerez de bons moments au fil des saisons.

Marcher, Courir, Skier, les pieds au sol, on peut aller loin. Avec vos voisins, partez faire les magasins, allez au sport ou encore au travail A PIED ! Pour les **familles avec des enfants** : initiez un pédibus. Le principe est simple : un ou deux adulte(s) accompagne(nt) un groupe d'enfants pour aller à l'école.

Covoiturage, autopartage, location de voiture – Si vous n'avez pas besoin d'une voiture très souvent, vous pouvez probablement économiser de l'argent en faisant du covoiturage ou de l'autopartage. Quelles sont les possibilités qui s'offrent à vous dans votre ville ? Une autre alternative est de partager votre voiture avec vos amis ou vos proches. Evidemment, vous pouvez toujours louer une voiture si c'est ce qui vous convient le mieux.

Rester à la maison - Pouvez-vous travailler depuis chez vous une fois par semaine (télétravail) ? Pouvez-vous commander votre nourriture à domicile plutôt que d'aller au magasin ? Que pourriez-vous faire d'autre ?



Supported by
INTELLIGENT ENERGY
EUROPE

Le 4ème Challenge – pour le site internet

Les enfants sont ceux qui ont le plus à perdre de l'importance qu'a pris la voiture aujourd'hui. Ils ont moins d'opportunités pour faire de l'exercice au quotidien, rencontrent une plus grande exposition à certains risques sanitaires tels que l'obésité, les maladies respiratoires et les troubles auditifs mais également en termes d'impacts économiques et psychologiques.

Alors marchez plus avec vos enfants, essayer le système du pédibus !

Qu'est-ce qu'un pédibus ?

Un pédibus est constitué d'un groupe d'enfants se rendant à l'école en compagnie d'un ou deux adultes. Cela paraît très simple et ça l'est ! C'est ce qui fait l'avantage du pédibus. Cela peut-être informel, avec deux familles qui accompagnent leurs enfants à l'école à tour de rôle ; cela peut aussi être très structuré avec des points de rendez-vous, des horaires et un planning de volontaires ayant été formés.

Il existe une déclinaison du pédibus, le vélo-train : des adultes encadrent des enfants allant à l'école à vélo. La flexibilité du pédibus le rend intéressant pour des communes de toutes tailles et aux besoins différents.

Les parents mentionnent souvent la question de la sécurité comme étant le premier obstacle pour accompagner leurs enfants à l'école à pied. La présence d'adultes est une solution qui peut apaiser les inquiétudes des familles vivant à proximité des écoles.



Comment lancer un pédibus ?

Pour commencer un pédibus, souvenez-vous que son importance ou sa fréquence peuvent grandir avec le temps. Il est souvent préférable de commencer avec un pédibus de petite taille pour voir comment cela fonctionne. Choisissez un petit quartier avec un groupe de parents et d'enfants intéressés. C'est un système similaire au covoiturage avec le bénéfice de permettre une activité physique en toute convivialité avec ses amis et voisins. Pour un pédibus de quartier très simple :

1. Invitez les familles qui vivent près de chez vous à se rendre à l'école à pied.
2. Choisissez un itinéraire et testez-le (assurez-vous qu'il est sécurisé, qu'il y a des trottoirs, qu'il est facile de traverser, etc.)
3. Décidez de la fréquence du pédibus (combien de fois par semaine, quels jours...)
4. Amusez-vous !

Le 4ème Challenge – Semaine 2

Bichonnez votre voiture !

Si vous êtes propriétaire d'une voiture, il vous appartient de l'entretenir et d'en faire une voiture « verte ». Garder les bougies d'allumage et un filtre à air propres, utiliser une huile de qualité et gonfler les pneus selon la pression conseillée par le constructeur, autant d'habitudes qui vous permettront de réduire votre consommation de carburant et vos émissions de CO₂. De plus, vous diminuerez certainement vos coûts d'entretien et de réparation. En prenant soin de votre voiture, vous pourrez économiser 5 à 10% de carburant en moins !

Le conducteur – La chose la plus importante pour avoir un véhicule propre se situe entre le siège conducteur et le volant. Si vous en avez marre de payer autant pour votre consommation de carburant et que vous vous sentez concerné(e) par l'impact de l'homme sur l'environnement, alors l'éco-conduite est faite pour vous ! L'éco-conduite consiste à toujours utiliser le rapport le plus haut (vitesse) lorsque c'est possible, sans rester en sous-régime pour autant, à accélérer doucement, et à garder une vitesse constante et raisonnable. Vous pouvez également prévoir votre itinéraire à l'avance et respecter les distances et les limitations de vitesse. En faisant cela, vous émettrez 300 kg CO₂/an en moins !

Le réchauffeur – Si vous utilisez un réchauffeur, faites-le de manière performante ! Connectez-le à un chronomètre et utilisez-le ainsi :

- A -15°C et moins, n'utilisez pas le réchauffeur plus de 1,5 heure avant l'utilisation de votre voiture.
- A 0 °C, une heure suffit.
- A + 10°C et plus, il est inutile de se servir du réchauffeur !



Les pneus – Pour en savoir plus sur votre voiture, lisez son manuel d'utilisation. Vous y trouverez la pression recommandée pour vos pneus (vous pouvez y ajouter 10 à 20% de gonflage en plus). Faites-vous une note pour vous rappeler de tous ces détails ; elle vous sera utile pour vous rappeler des chiffres exacts. Une fois par mois, lorsque vous faites le plein de carburant, pensez à vérifier la pression de vos pneus. Lorsque vous achetez des pneus, n'oubliez pas de laisser les anciens au recyclage.

Trop de poids dans la voiture : le coffre de toit

Pensez à enlever votre coffre de toit lorsque vous n'en avez pas besoin et à vider votre coffre de ce dont vous n'avez pas besoin. Un coffre de toit vide peut vous coûter 1dl de carburant en plus pour une distance de 10 km parcourue !

Air conditionné –

Utilisez l'air conditionné de manière responsable : lorsque c'est possible, baissez vos vitres.

Acheter une nouvelle voiture : pourquoi pas un véhicule propre ?

Si vous achetez une nouvelle voiture, pensez bien à noter quels sont vos besoins : km/an et tout ce à quoi vous accordez de l'importance. Peu importe que vous vouliez une voiture neuve ou d'occasion, vous devez être sûr de ce que vous voulez (taille, carburant, etc.).

Ne prenez pas de taille de véhicule au-dessus de vos besoins, choisissez le carburant correspondant à vos moyens et à vos usages. Enfin, cherchez un modèle performant.

Le 4ème Challenge – Semaine 3

En promenade à vélo, ralentssez et profitez du paysage !

Les nouvelles technologies (véhicules hybrides, etc.) ne sauveront pas le monde à elles seules. En utilisant nos vélos, nous pouvons réduire notre impact. Les vélos sont la solution aux problèmes de parking et d'émissions de gaz à effet de serre ; en plus, ils ne font aucun bruit. Se déplacer en vélo, c'est **FUTÉ** !

C'est aussi très agréable pour vous et votre famille. Alors, pour pouvoir profiter pleinement de vos vélos, équipez-vous bien et soignez l'attitude !

1° - Portez un casque et assurez-vous qu'il soit à votre taille.



Ensuite – Renseignez-vous sur la loi et parlez-en à vos enfants !

Le bon équipement

Munissez-vous un panier pour faire vos courses ou porter les livres d'école, etc.

Achetez un antivol et une bonne carte.

Entretenez votre vélo

Gardez le vélo en bonnes conditions : graissez la chaîne, vérifiez vos pneus, la lampe, etc.

Amusez-vous

Pourquoi ne pas commencer un groupe cycliste avec vos amis et vos proches ou un vélo-train pour emmener vos enfants à l'école ? Déplacez-vous à vélo et réduisez votre impact pour de bon.



Faire du vélo par tous les temps – Osez l'hiver à vélo !

Ce n'est pas plus dangereux de faire du vélo en hiver que pendant une autre saison ; il faut juste prendre l'habitude. Il ne fait pas froid ; il suffit de porter les vêtements adéquats. Ce n'est pas désagréable ; les journées d'hiver peuvent être magnifiques !

Planifiez vos vacances – Oserez-vous des vacances sans voiture ?

Savez-vous ce que vous allez faire pendant les vacances d'été ? Avez-vous envisagé de rester dans la région, ou de prendre le train, les transports publics ou d'utiliser votre vélo ?

Peu importe l'endroit où vous allez, essayez de minimiser votre impact sur la planète. Prendre des vacances écolos, c'est choisir des modes de transports plus respectueux de l'environnement comme les transports publics (bus, train), la marche ou le vélo, mais c'est également de limiter son impact sur la planète en veillant à réduire son empreinte carbone et ses émissions de gaz à effet de serre. Par exemple : voyagez léger, le poids supplémentaire de vos bagages représente un surplus en termes de consommation d'énergie pour être déplacé. Voici quelques conseils :

Prendre le train de Londres à Paris plutôt que l'avion réduit les émissions de CO2 non pas de 10%, 20% ou 50%, mais bien **90% !**

Etonnant, non ?

1. Réduire...

- Réduisez le nombre de fois où vous prenez l'avion
- Evitez de votre possible les vols avec escale(s)
 - *En tant que voyageur éco-responsable, cherchez toujours à prendre l'avion sans escale puisque la majorité du kérozène est consommé au décollage et à l'atterrissement.*
- Réduisez vos déplacements en voiture
 - *Louez une voiture « propre » lorsque vous en avez besoin*
 - *Partez en randonnée, essayez-vous au canoë et découvrez les alentours, apportez votre tente et découvrez les sons de la nature*
- Réduisez votre consommation de nourriture qui ne soit pas produite localement lorsque vous voyagez
 - *Essayez la nourriture locale, goutez le vin, les fruits et les légumes du pays*
- Réduisez votre consommation d'énergie même lorsque vous êtes à l'hôtel
 - *Prenez une douche rapide*
 - *N'utilisez pas le mode veille et débranchez ce que vous pouvez*
 - *Etendez les serviettes de bains*
 - *Ramenez vos propres produits de toilette et ne laissez pas les savons (ou autres produits) utilisés une seule fois.*
- Réduisez votre consommation d'énergie à la maison lorsque vous vous absentez
 - *Baissez le chauffage ou éteignez l'air conditionné, de même que les veilles, les lampes et la/les télévision(s).*

2. Réutiliser...

- Réutilisez les bouteilles d'eau et évitez ainsi d'acheter de l'eau en bouteille
- Utilisez des contenants réutilisables pour vos sandwichs et autres encas (tupperwares, « Wrap-n-Mat »...)
- Faites les boutiques d'occasion et réutilisez les habits.

3. Recycler...

- Recyclez lorsque vous partez en voyage (même si cela induit de garder vos déchets avec vous dans l'aéroport jusqu'à ce que vous trouviez une poubelle de recyclage)