

## Comment j'adopte les bonnes pratiques à pied :

- ✓ **ATTENTION**  
Je reste concentré sur mon environnement et j'évite les distractions comme le téléphone ou les écouteurs.
- ✓ **ÉQUIPEMENT**  
Je porte des chaussures adaptées et j'ajuste ma tenue selon la météo.
- ✓ **RESPECT**  
Je partage l'espace public avec courtoisie, notamment dans les zones piétonnes.
- ✓ **NAVIGATION**  
J'utilise des applications de navigation piétonne pour m'aider à trouver les itinéraires les plus sûrs et les plus courts.
- ✓ **IMPACT ENVIRONNEMENTAL**  
Je limite mon empreinte écologique en respectant les espaces verts et les voies publiques, tout en évitant de laisser des déchets derrière moi.



[www.montrajetvert.fr](http://www.montrajetvert.fr)

# ÊTRE ÉTUDIANT

et s'engager pour une

# MOBILITÉ DURABLE

[www.montrajetvert.fr](http://www.montrajetvert.fr)



 @montrajetvert |  Mon trajet vert |  @montrajetvert

Sources : Enquête Mobilité des personnes 2019 du service des données et études statistiques (SDES) - Académie des mobilités actives (ADMA)



Ne pas jeter sur la voie publique - Décembre 2024 - Photos : Map Graphics/Ljupco Smokovski-AdobeStock.com - Illustration : elenabs-istockphoto.com



Je vais au campus à

# PIED



## Pourquoi **me déplacer au quotidien à pied ?**

La marche, omniprésente dans nos déplacements quotidiens, est désormais considérée comme un mode de transport à part entière. Comptant parmi les modes de déplacement les plus respectueux de l'environnement, la marche ne produit aucune pollution et se révèle être, au quotidien, un précieux allié pour maintenir une excellente condition physique et un équilibre mental optimal.

### Santé et bien-être

**J'améliore ma condition physique,**  
je réduis mon stress et je diminue les risques de maladies chroniques

### Écologique

En plus de réduire la pollution (atmosphérique et sonore),  
**je désengorge les axes de circulation et j'opte pour une véritable alternative écologique,**  
sans émission de CO<sub>2</sub>

### Sérénité

**J'ai un rythme de vie plus apaisé**  
et je favorise les interactions sociales

### Économique

**Marcher pour ses trajets quotidiens est entièrement gratuit**  
et ne nécessite aucun équipement coûteux

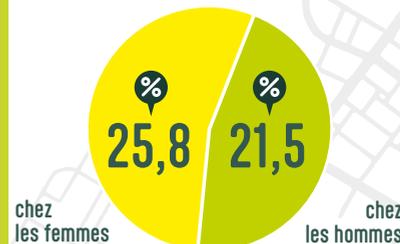
### Accessibilité

**Idéale pour les courtes distances,**  
la marche me permet d'explorer mon environnement

## Comment **sécuriser mon trajet à pied ?**



Part modale de la marche



**J'ÉVITE LES ÉCOUTEURS OU LES CASQUES**  
qui peuvent limiter mon attention aux bruits environnants.

**JE SUIS VISIBLE**  
en portant des vêtements réfléchissants ou lumineux, surtout la nuit ou par mauvais temps.

**JE RESPECTE LES RÈGLES DE CIRCULATION**  
en suivant les feux de signalisation et en respectant les panneaux pour piétons.

**JE PRIVILÉGIE, LORSQUE DISPONIBLES,**  
les zones dédiées aux piétons et les zones de mobilité partagées qui donnent aux piétons la priorité sur les autres usagers.



**JE RESTE VIGILANT**  
en évitant les distractions (comme le téléphone) et en surveillant la circulation.

**JE TRAVERSE PRUDEMMENT**  
en utilisant les passages piétons et en veillant à ce que les véhicules soient bien à l'arrêt.