

AGIR POUR UNE MOBILITÉ QUOTIDIENNE DURABLE

sur les campus

LE GUIDE PRATIQUE





Sommaire

- 5** -- Pourquoi ce guide ?
- 6** -- Les clés pour réussir votre action de sensibilisation
- 8** -- Panorama des actions de sensibilisation
- 12** -- Fiches actions : sensibiliser et engager les publics
- 18** -- Ressources pour renforcer vos actions
- 20** -- Outils à consulter ou à imprimer
- 57** -- Partenaires possibles pour vous accompagner
- 59** -- Glossaire de la mobilité durable



www.montrajetvert.fr

POURQUOI

ce guide ?

Ce guide, conçu dans le cadre du programme de Certificat d'Économies d'Énergie **Mon trajet vert**, accompagne les étudiants et les collaborateurs de l'enseignement supérieur dans la mise en place d'une mobilité quotidienne plus durable sur les campus.

Vous y trouverez des ressources gratuites pour sensibiliser et acculturer aux modes de déplacement plus vertueux, ainsi que des idées d'actions – pour la plupart déjà testées par **Mon trajet vert** – à inclure dans vos programmes de formation ou à déployer sur votre campus, en autonomie ou avec l'accompagnement de prestataires ou d'associations spécialisés.

“

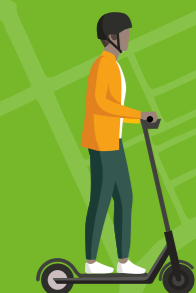
Un guide complet et concret pour sensibiliser, expérimenter et agir en faveur de la transition écologique.



LES CLÉS

pour réussir votre action

de sensibilisation



Avant

1

Identifiez l'objectif à atteindre

Sensibiliser aux enjeux de la mobilité durable ?
Expérimenter des solutions de mobilité alternatives ?
...

2

Choisissez le bon format d'action

Atelier ? Jeu ?
Stand ?

3

Sélectionnez les partenaires pertinents

Associations locales ?
Prestataires nationaux ?
Collaborateurs du campus ?
...

4

Communiquez

Via les réseaux sociaux,
affiches sur le campus,
newsletters...

5

Préparez la logistique

Lieu visible, date connectée
à un temps fort du calendrier,
horaires adaptés,
supports pédagogiques...

Pendant

1

Créez un accueil attractif

Stand visible,
visuels clairs...

2

Rendez l'expérience interactive

Quiz, tests de vélos,
parcours guidés...

3

Adaptez le discours

Concret et lié à la vie étudiante

4

Valorisez les bénéfices directs

Économies, santé,
gain de temps,
environnement...

5

Recueillez les réactions

Questions, freins, besoins :
cela nourrit
les actions futures

Après

1

Mesurez les résultats

Nombre de participants,
retours qualitatifs...

2

Valorisez les réussites

Photos, témoignages,
statistiques...

3

Proposez des suites concrètes

Atelier de réparation vélo,
challenge mobilité, bourse
aux vélos...

4

Capitalisez pour les prochaines actions

Ce qui a marché, ce qui
est à améliorer, pistes pour
de nouvelles animations...

PANORAMA DES ACTIONS

de sensibilisation

CLÉS DE LECTURE DES ACTIONS

OBJECTIF DE L'ACTION

1

Sensibiliser aux enjeux
de la mobilité durable

2

Expérimenter des solutions
de mobilité alternatives et durables

3

Acquérir des compétences
pratiques et renforcer sa sécurité

4

Encourager l'échange
et la collaboration

MODE D'ACTION



En autonomie



Externalisé

FORMAT DE L'ACTION



En ligne



En présentiel

OUTIL



À consulter



À imprimer

ACTION	OBJECTIF DE L'ACTION	MODE D'ACTION	FORMAT DE L'ACTION	OUTIL
À la croisée des routes	2			
Au-delà du guidon	2			
Chasse au trésor de la mobilité	4			
Défi zéro impact	2			
Juste pas & quiz	1			
La Fresque de la Mobilité	4			
L'atelier du vélociste	3			
Le grand virage	2			
Le recyclo-vélo	1			
Les bons réflexes mobilité	3			
Les olympiades de la mobilité	4			
Mémobilité	1			
Mobiliquiz	1			
Mosaïque de la mobilité	2			
Recharge-moi si tu peux	1			
Stand-circuit	2			
Stand réalité virtuelle	3			
Swipe ton trajet*	1			
Vélo marqué, vélo sauvé !	3			

* Change ton trajet

DÉCODER

une fiche action

1 J'identifie l'objectif que je souhaite atteindre avec cette action.

1 **2** **3** **4**

2 Je choisis le type d'action (atelier, jeu, animation...).

3 Je choisis le format de l'action : en ligne ou en présentiel.



En ligne



En présentiel

4 J'opte pour une action à mener en autonomie ou avec le soutien de partenaires/associations.



En autonomie



Externalisé

5 Je lis le titre et le descriptif de l'action.

6 Si nécessaire, je me réfère aux outils (à consulter ou à imprimer) mis à disposition pour organiser ou nourrir l'action.



À consulter



À imprimer

7 Je m'assure que la durée de l'action et le nombre de participants minimum correspondent à mon besoin.

CHASSE AU TRÉSOR DE LA MOBILITÉ

5

Activité ludique invitant les nouveaux étudiants ou les plus anciens à explorer leur campus tout en découvrant les services et infrastructures liés à la mobilité : local à vélos, arrêts de bus, zones de covoiturage, ou encore applications de transport disponibles sur leur territoire.

2

Jeu

Suggestion de parcours et d'énigmes



6

Durée : 2 heures

7

Nombre de participants : min. 10

4

1



4



3

Outils p. 21

FICHES ACTIONS :

sensibiliser et engager les publics

CHASSE AU TRÉSOR DE LA MOBILITÉ

Activité ludique invitant les nouveaux étudiants ou les plus anciens à explorer leur campus tout en découvrant les services et infrastructures liés à la mobilité : local à vélos, arrêts de bus, zones de covoiturage, ou encore applications de transport disponibles sur leur territoire.

Jeu

Suggestion de parcours et d'énigmes



Durée : 2 heures

Nombre de participants : min. 10

4



Outils p. 21

DÉFI ZÉRO IMPACT

Défi ludique qui encourage les participants à adopter un mode de déplacement plus durable dans leur quotidien, en valorisant les mobilités actives (marche, vélo etc.).

Par exemple, un défi du plus grand nombre de pas effectués sur une semaine, basé sur les données de l'application "Santé" de son smartphone. Chaque défi peut être réalisé par auto-déclaration des participants ou en utilisant une application spécialisée.

Challenge

Proposition de défis



Durée : 10 jours min.

Nombre de participants : min. 10

2



Outils p. 21

À LA CROISÉE DES ROUTES : REGARDS D'EXPERTS

Conférence réunissant experts, chercheurs et acteurs de terrain autour des grands enjeux de la mobilité quotidienne durable. Cette rencontre vise à stimuler les échanges, partager des solutions concrètes et ouvrir des perspectives sur les mobilités de demain.

Conférence

Durée : 1 à 2 heures

Nombre de participants : à adapter selon la capacité du lieu d'accueil

2



AU-DELÀ DU GUIDON

À vélo, les participants avancent ensemble sur routes et chemins, découvrent le territoire et profitent d'un moment simple et convivial.

Le parcours permet d'aborder, de manière accessible, les bons réflexes de mobilité : respect de l'environnement, règles de circulation, conduite en ville ou à la campagne, ainsi que quelques notions de mécanique de base.

Activité

Temps de parcours : 10 minutes
Nombre de participants : min. 2

2



JUSTE PAS & QUIZ

À l'aide d'un tapis de marche équipé d'un système de calcul du nombre de pas, les participants sont invités à simuler un trajet à pied jusqu'à la gare ou un autre point d'attrait du quotidien. L'activité permet de visualiser concrètement la distance parcourue, de comprendre la relation entre vitesse, temps et déplacement, et de revaloriser la marche comme solution simple, efficace et durable pour les trajets courts.

Atelier

Temps de parcours : 10 minutes

1



LA FRESQUE DE LA MOBILITÉ

La Fresque de la Mobilité est un atelier collaboratif et ludique qui permet de comprendre les enjeux liés à nos déplacements. On y parle d'énergie, de budget, de pollution, mais surtout, on apporte une vision systémique de la mobilité et plusieurs solutions.

Atelier

Durée : 2 heures
Nombre de participants : 8 participants par animateur

4



L'ATELIER DU VELOCISTE

Exposition d'un vélo et d'une trottinette à erreurs. L'étudiant doit détecter les pannes et choisir les bons outils pour les réparer.

Un jeu d'association est proposé en complément, dans lequel l'étudiant doit relier chaque outil de réparation à sa dénomination.

Atelier et jeu

Suggestion de jeu d'association

Durée : 10 minutes



Outils p. 22

LE GRAND VIRAGE

Atelier ludique et informel, avec quiz et débat participatif, pour réfléchir aux habitudes de déplacement (domicile-campus) et imaginer des alternatives plus durables, en explorant des thématiques comme les énergies, technologies et aménagements du territoire.

Atelier

Proposition de déroulé

Durée : 1 à 2 heures

Nombre de participants : min. 10 et 1 animateur



Outils p. 23

LES OLYMPIADES DE LA MOBILITÉ

Tournoi multi-épreuves où plusieurs équipes s'affrontent à travers des challenges ludiques, sportifs et stratégiques, tous liés aux enjeux de la mobilité quotidienne durable.

Au programme : parcours à vélo, défis de rapidité sur les trajets sans voiture, épreuves d'orientation etc.

Challenge

Suggestion d'épreuves

Durée : 2 heures

Nombre de participants : min. 10



Outils p. 23

MÉMOBILITÉ

Jeu de cartes basé sur le principe classique du Memory® : les joueurs retournent deux cartes à la fois pour tenter de former des paires d'images illustrant différents modes de transport (vélo, covoiturage, train etc.).

À chaque paire retrouvée, une courte discussion ou une info-clé est proposée pour encourager l'échange et sensibiliser aux enjeux de la mobilité durable.

Jeu

30 cartes à imprimer

Durée : 15 minutes

Nombre de participants : min. 2



Outils p. 24

LE RECYCLO-VÉLO

Des vélos remis à neuf à petits prix : l'occasion idéale pour faciliter l'accès à ce mode de déplacement et aider certains à franchir le pas pour finalement pédaler toute l'année !

Bourse

Durée : 1 à 2 jours min.



LES BONS RÉFLEXES MOBILITÉ

Dispositif ludique et interactif combinant deux éléments :

- un quiz sur l'écomobilité, pour tester ses connaissances sur les modes de transport durables ;
- un mur digital avec des jeux de réflexes (mémoire, rapidité, coordination), pour sensibiliser aux dangers des distracteurs liés à l'usage du téléphone, ainsi qu'aux effets de l'alcool et des drogues sur la vigilance.

Atelier

Temps de parcours : 10 minutes



MOBILIKUIZ

Jeu de questions-réponses pour tester ses connaissances et éveiller la curiosité autour des grands enjeux de la mobilité : modes de déplacement, impacts environnementaux, idées reçues, bonnes pratiques...

Ludique et accessible, ce quiz est idéal en brise-glace pour introduire le sujet de la mobilité durable lors d'un atelier ou d'un événement.

Jeu

Proposition de déroulé

Durée : 10 à 15 minutes min.

Nombre de participants : min. 10



Outils p. 24

MOSAÏQUE DE LA MOBILITÉ

Grâce à des cartes illustrées, **les participants découvrent les grandes étapes de l'évolution des modes de transport**, de la carriole à la voiture, en passant par le train ou le vélo.

Une manière ludique de replacer la mobilité d'aujourd'hui dans son contexte historique, de prendre du recul sur ses habitudes de déplacement et d'ouvrir le débat sur les enjeux de transition actuels.

Activité

Proposition de déroulé

Durée : 1 heure min.

Nombre de participants : min. 10



Outils p. 26

RECHARGE-MOI SI TU PEUX

Installé sur un vélo générateur d'électricité, le participant pédale et, grâce à l'énergie produite, recharge en même temps son téléphone portable. Une activité concrète et ludique qui permet de comprendre l'effort nécessaire à la production d'énergie et de sensibiliser aux liens entre mobilité active, autonomie énergétique et sobriété.

Atelier

Temps de parcours : 10 minutes



STAND-CIRCUIT

Session interactive pour présenter les modes de mobilité durable, leurs avantages au quotidien, ainsi que les bonnes pratiques de sécurité. L'atelier comprend un parcours pratique pour s'initier aux engins de déplacement personnel motorisés (draisiennes, trottinettes, gyroroues, hoverboards...). Les participants apprennent à maîtriser leur usage en toute sécurité (positionnement, freinage, franchissement d'obstacles...).

Atelier

Temps de parcours : 15 minutes



SWIPE TON TRAJET*

Atelier participatif permettant d'ouvrir le dialogue sur ses trajets du quotidien et susciter des questionnements. L'échange permet, sans culpabiliser, d'envisager des solutions concrètes et réalistes de déplacement, adaptées aux réalités étudiantes.

Activité

Proposition de déroulé

Durée : 2 heures
Nombre de participants : min. 5 et 1 animateur

* Change ton trajet

Outils p. 25



VÉLO MARQUÉ, VÉLO SAUVÉ !

Les participants font marquer leur vélo et bénéficient d'un identifiant unique, simple et efficace, permettant de faciliter son identification en cas de perte ou de vol.

Atelier

Durée : 10 minutes



MON IDÉE D'ACTION

MON IDÉE D'ACTION

MON IDÉE D'ACTION

RESSOURCES POUR RENFORCER

vos actions

Mon trajet vert met à votre disposition
des ressources gratuites, personnalisables et faciles à utiliser
pour sensibiliser votre communauté à une mobilité durable au quotidien.

LEURS OBJECTIFS

A

Découvrir la mobilité durable

Initier les étudiants
aux enjeux, pratiques
et bénéfices d'une
mobilité plus responsable.

Expliquer clairement
la mobilité durable
et les modes de
déplacement disponibles
ou à venir.

B

Comprendre les solutions disponibles

C

Agir concrètement

Fournir des outils concrets,
pratiques et personnalisables
pour tester ou mettre en place
des actions liées à la mobilité
durable.

Intégrer la mobilité durable
dans une politique globale
d'établissement
d'enseignement supérieur.

D

Structurer une démarche dans l'établissement

OUTIL	DESCRIPTION	OBJECTIF			
		A	B	C	D
Pack graphique institutionnel et personnalisable Charte graphique, kakémonos, affiches	Afficher et s'approprier le dispositif Mon trajet vert			✓	✓
Pack éditorial institutionnel Charte éditoriale	Communiquer autour du dispositif Mon trajet vert			✓	✓
Dépliants thématiques 6 modes de transport	Proposer des guides concrets pour tester de nouveaux modes de déplacement			✓	
Podcast Ep. 1 à 5 - 30' en moyenne	Découvrir différents modes de déplacement (vélo, trottinette...)	✓	✓		
Podcast spécial innovations Ep. 6 - 31'09	Imaginer le futur de la mobilité quotidienne	✓	✓		
Websérie 5 épisodes - 2' en moyenne	Suivre les aventures de 5 étudiants aux modes de déplacement bien différents	✓			
Cahier de jeux 10 jeux et défis	Apprendre en s'amusant grâce à un cahier de jeux proposant des défis ludiques et des activités pour rendre ses trajets plus verts	✓		✓	
Vidéo de présentation 1'35	Expliquer la mobilité durable et ses enjeux avec le dispositif Mon trajet vert	✓			✓
Vidéo conférence Captation - 1'34	Des experts échangent sur les enjeux et solutions concrètes pour accompagner les étudiants vers le choix d'une mobilité plus durable		✓		✓
Vidéo micro-trottoir 1'50	Des étudiants sont interrogés sur leurs habitudes de déplacement	✓			
Vidéo explicative 3'04	Imaginer le futur de la mobilité quotidienne en 2050	✓			
Vidéo Le saviez-vous ? 5 questions - 3'07	Répondre aux questions les plus fréquentes en matière de mobilité durable	✓			
Vidéo explicative 2'34	Comprendre ce qu'est un plan de mobilité campus		✓	✓	✓
Infographie	Comprendre ce qu'est un plan de mobilité campus		✓	✓	✓
Campagne d'affichage Visuels pour print, réseaux sociaux et écrans d'affichage dynamique	Assimiler les bénéfices d'un plan de mobilité campus		✓	✓	✓



Je consulte toutes les
ressources disponibles



OUTILS

à consulter



OU

à imprimer



CHASSE AU TRÉSOR DE LA MOBILITÉ

Un trésor est caché sur le campus ! Pour le découvrir, les participants doivent résoudre une série d'énigmes grâce à des indices imprimés et disposés à différents endroits du campus.

Énigmes

La chasse au trésor se découpe en 5 énigmes.

- 1** Je suis caché au chaud à cet emplacement :
24 26 21 22 7 22 9 18 26.
- 2** Déchiffre ce code pour savoir où je me cache :
(6×2, 3×5, 9-6, 2-1, 3×4) et (2×11, 10÷2, 6×2, 3×5)
- 3** Je ne parle pas, mais je fais parler. J'ai mille fenêtres mais aucune lumière.
- 4** Mille échos naissent sous mon toit, un seul maître les provoque.
- 5** Trouve l'indice caché dans ce poème :
Après les cours on s'y retrouve,
Rendez-vous du matin comme du soir,
Rythme marqué par les passages,
Étape vers la ville ou le retour,
Toujours attendu.
Direction assurée,
Escale du quotidien.
Bancs souvent occupés,
Un lieu de passage obligé,
Station du voyage étudiant.

RÉPONSES AUX ÉNIGMES pour l'organisateur

- 1** Une lettre se cache derrière chaque nombre mais il faut reprendre l'alphabet à l'envers (exemple : 26 -> Z) ce qui donne : cafétéria. Ensuite, le terme "chaud" renvoie au microondes.
- 2** Le résultat de cette équation est : 12,15,3,1,12 | 22,5,12,15, ensuite il faut reprendre l'alphabet mais cette fois-ci à l'endroit : local vélo.
- 3** La bibliothèque.
- 4** L'amphithéâtre principal.
- 5** Il faut retenir la première lettre de chaque vers, ce qui donne : arrêt de bus.
À la dernière énigme se trouve le butin. À vous de choisir ce que vous souhaitez offrir.

DÉFI ZÉRO IMPACT

Une semaine de défis à faire seul ou en groupe.

Idées de défis

- **Privilégier les mobilités actives** : pour vos trajets de moins de 2 km : marchez ou faites du vélo.
- **Découvrir sa ville autrement** : installez une application compteur de pas comme Macadam ou WeWard pour gagner de l'argent juste en marchant.
- **Essayer le covoiturage** avec des applis comme BlaBlaCar Daily ou Karos, vous partagez facilement vos trajets, en dépensant peu ou en gagnant de l'argent, selon que vous soyez passager ou conducteur.
- **Pratiquer l'éco-conduite** :
 - vérifiez régulièrement les pneus,
 - entretenez le véhicule,
 - ne surchargez pas la voiture,
 - adoptez une conduite souple et une allure modérée,
 - limitez la clim' car elle peut faire grimper la conso de 10 à 25 %.
- **Laisser la voiture au parking et se mettre au vélo** : les services de vélos en libre-service sont souvent gratuits ou très abordables pour les premiers trajets.
- **Découvrir un lieu accessible en train** : il suffit parfois d'un court trajet en train pour découvrir une nouvelle ville pleine de surprises.
- **Organiser un challenge mobilité** : installez une application type Geovelo et challengez-vous pour faire un maximum de kilomètres.
- **Organiser ses trajets** : notez les lieux les plus fréquentés et demandez-vous lesquels de ces trajets pourraient se faire à pied ou à vélo.
- **Anticiper sa fin de soirée** : proposez systématiquement au groupe une alternative à la conduite en cas de consommation d'alcool (covoiturage, taxi, dormir sur place...).
- **Calculer son empreinte carbone** : estimez votre empreinte carbone quotidienne avec le calculateur de l'ADEME (agirpoulatransition.ademe.fr) et ajustez vos trajets en toute conscience.

L'ATELIER DU VÉLOCISTE

Reliez les bons outils de réparation de vélo à leur appellation.



A. Clés Allen

B. Démonte-pneus

C. Pince multiprise

D. Multi-outils

E. Pompe à vélo

F. Tournevis

LE GRAND VIRAGE

Suggestion de déroulé

1 Accueil et introduction

10 min

- Accueil des participants, présentation rapide de l'atelier et de ses objectifs.
- Icebreaker léger : exemple d'une question rapide sur la mobilité (« Comment êtes-vous venus aujourd'hui ? » ou « Quel est votre moyen de transport préféré et pourquoi ? »).

2 Débat participatif et réflexion collective

30-40 min

- Méthode : en petits groupes ou en cercle, chaque participant partage son expérience et ses contraintes de mobilité.
- Questions clés :
 - quels obstacles rencontrez-vous pour utiliser des modes de transport durables ?
 - comment la technologie pourrait-elle faciliter vos déplacements ?
 - quel rôle joue l'aménagement urbain et le campus dans vos choix de transport ?
- Synthèse : chaque groupe note ses idées principales sur un tableau ou des pense-bêtes.

3 Atelier d'imagination : alternatives durables

30 min

- Objectif : générer des solutions concrètes et créatives.
- Méthodes possibles :
 - brainstorming libre : inventer des solutions innovantes pour réduire l'impact environnemental des déplacements,
 - cartographie des trajets domicile-campus et identification des points d'amélioration (stations de vélo, lignes de bus, covoiturage...),
 - mise en scène ou mini-prototype d'initiative (ex. plan d'un parking vélo sécurisé, application mobile pour le covoiturage).

4 Restitution et conclusion

10 min

- Chaque groupe partage ses idées phares ou propositions.
- Discussion finale : engagement possible, relais d'informations sur les alternatives existantes.
- Distribution de ressources Mon trajet vert.

LES OLYMPIADES DE LA MOBILITÉ

Organisation générale

- **Équipes** : composées de 4 à 6 participants.
- **Points** : chaque épreuve attribue des points en fonction de la performance, de la rapidité et de la technique.
- **Arbitrage** : 1 à 2 animateurs par zone d'épreuve pour garantir la sécurité et le comptage des points.

Épreuves sportives proposées

ÉPREUVE 1

Relais vélo ou trottinette

(15-20 min)

- Parcours chronométré avec obstacles (slalom, franchissement de plots).
- Variante : chaque membre parcourt un tronçon différent avant de passer le relais.

ÉPREUVE 2

Course à obstacles "Mobilité urbaine"

(20 min)

Obstacle course avec défis symboliques : monter une "côte" simulant une pente, franchir "un bouchon de circulation" (plots), ramasser des "déchets" (ballons) sur le parcours.

ÉPREUVE 3

Slalom en sac ou course en sac

(15 min)

Chaque participant fait un parcours en sautant dans un sac.

MOBILQUIZ

Diffuser en amont du quiz la vidéo “La mobilité en 2050” de Mon trajet vert sur Youtube



Idées de questions-réponses

- **Quelle est la part des trajets effectués en voiture de moins de 5 km par une seule personne à bord ?**
75 %
- **Quelle est la durée quotidienne d'activité physique recommandée par le ministère de la Santé ?**
30 minutes
- **Quel est le principal avantage à se déplacer en transports en commun ?**
Utiliser des voies qui leur sont réservées
- **Quel est le moyen de transport le plus vert ?**
La marche
- **Que signifie l'acronyme EDPM ?**
Engins de déplacement personnel motorisés
- **Quel pays a mis en place le premier réseau de vélos en libre-service moderne en 2007 inspirant de nombreuses villes dans le monde ?**
La France : à Lyon et Paris avec Vélo'v et Vélib'
- **Quel terme désigne la stratégie de réduction des trajets motorisés en ville et de promotion des modes actifs ?**
Le plan de mobilité
- **Quelle norme européenne fixe les limites maximales d'émission de CO₂ pour les voitures particulières neuves ?**
Norme Euro 6
- **Quel concept désigne le fait de combiner plusieurs modes de transport dans un même trajet pour réduire le temps de déplacement et l'empreinte carbone ?**
Mobilité multimodale
- **Quelles villes européennes est connue pour avoir interdit la circulation des voitures dans son centre historique dès 1970 pour favoriser les modes de déplacements actifs ?**
Oslo (Norvège) et Amsterdam (Pays-Bas)
- **Quel modèle de mobilité repose sur l'utilisation temporaire de véhicules sans en posséder un, souvent via une application mobile ?**
L'autopartage
- **Quelles appellations désignent un secteur où la circulation automobile est fortement limitée ou interdite afin de privilégier les piétons et les cyclistes ?**
Zone à faibles émissions (ZFE) ou zone piétonne
- **Quel concept de transport consiste à partager un trajet avec d'autres personnes se rendant dans la même direction pour réduire le nombre de véhicules sur la route ?**
Covoiturage
- **Quelle politique européenne encourage le passage à des transports plus propres en subventionnant l'achat de véhicules électriques ?**
Bonus écologique
- **Quelle pratique consiste à utiliser la marche ou le vélo comme mode de transport principal pour les trajets courts ?**
Mobilité active
- **Quelle grande capitale européenne a mis en place une taxe de congestion dès 2003 pour limiter la circulation automobile dans son centre ?**
Londres
- **Quelle ville espagnole est célèbre pour ses “super-îlots” (superblocks) qui réduisent fortement la circulation automobile dans certains quartiers ?**
Barcelone
- **Quelle grande capitale européenne a piétonnisé une grande partie de ses quais de fleuve pour favoriser la marche et le vélo ?**
Paris

SWIPE TON TRAJET*

L'objectif de cet outil est d'accompagner le changement de comportement des étudiants en matière de mobilité, en aidant les participants à identifier leurs propres leviers d'action à travers une approche ludique, connectée et centrée sur leurs usages réels.

Suggestion de déroulé

1 Warm up : “Je préfère...” version mobilité 20 min

OBJECTIF Détendre l'ambiance et lancer la réflexion.

1. Distribuer les cartes « Je préfère... » à chaque participant.
2. Chacun lit sa carte et choisit sa préférence parmi les options proposées.
3. Les participants partagent leur choix avec le groupe et expliquent rapidement pourquoi.
4. L'animateur peut noter les tendances ou surprendre les choix pour amorcer la discussion sur les mobilités.

OUTIL Cartes “Je préfère...” (page 27).

RÉSULTAT Échanges ludiques autour des modes de déplacement.

Warm up = S'échauffer

2 Challenge perso : “Ton vrai bilan” 20 min

OBJECTIF Générer l'empreinte mobilité personnelle de chaque participant pour un trajet type domicile > campus.

1. Chaque participant utilise le calculateur de l'ADEME sur son téléphone ou son ordinateur.
2. Il renseigne son trajet habituel domicile → campus – distance et mode(s) de transport utilisé(s).
3. Le groupe note les émissions de CO₂ obtenues pour chaque trajet.
4. À partir de ces résultats, les participants traduisent les émissions du groupe en équivalences concrètes (par exemple : “les émissions du groupe correspondent à X vols Paris-Marseille”).

OUTIL Calculateur ADEME.

RÉSULTAT Visualisation des émissions de CO₂ du groupe et échange rapide sur les pratiques les plus vertueuses.

3 Atelier collaboratif : “Hacke ta mobilité” - Trouver des solutions pour se déplacer autrement 30 min



Pour aller + loin

À l'issue des sensibilisations le campus sélectionne son nudge préféré. L'ensemble des nudges est ensuite soumis au vote national : le meilleur nudge sera déployé sur un campus test au démarrage.

Mini atelier 1

OBJECTIF Trouver des alternatives de transport plus durables pour aller au campus.

1. Le groupe visionne la websérie Mon trajet vert, qui présente 5 étudiants aux modes de mobilité bien différents.
2. Le groupe découvre les 5 cartes persona et leur lieu d'habitation par rapport au campus.
3. Mission : proposer un plan de mobilité alternatif pour les 5 persona en 3 idées concrètes.

OUTIL Mon trajet vert – Websérie / Épisode 1, cartes persona (page 47), carte du campus (page 55).

RÉSULTAT Pitch final sous forme de présentation.

Mini atelier 2

OBJECTIF Imaginer un dispositif créatif pour promouvoir la mobilité active.

1. Le groupe visionne la websérie Sam fait le (micro)-trottoir.
2. Le groupe imagine un nudge, pour encourager leurs camarades à adopter une mobilité plus durable.
3. Format libre : affiche, sticker, signalétique au sol, dispositif digital, idée.

OUTIL Sam fait le (micro)-trottoir 2/6 : La théorie du nudge ?!?

RÉSULTAT Restitution de la proposition sous forme de slide PowerPoint présentant le nudge imaginé.

4 Défi collectif « Map ton covoit’ » 20 min

OBJECTIF Favoriser les rencontres et la mise en place de covoiturage, des trajets communs à vélo ou à pied entre étudiants.

1. Chaque étudiant place sa pastille sur la carte collaborative à l'emplacement de son quartier :
 - indique C (conducteur) ou P (passager) + nombre de places si conducteur
 - indique TC pour transports en commun
 - indique V pour vélos
 - indique M pour marche.
2. Observation collective : on voit rapidement où des trajets communs peuvent se former.

OUTIL Logiciel de cartographie en ligne (par exemple Framacarte®, Google My Maps®, Umap@...).

RÉSULTAT Mise en relation des étudiants pour former les premiers groupes de trajets partagés.

5 Clôture : “Défi mobilité accepté !” 10 min

Photo ou selfie d'équipe avec les engagements mobilité adoptés

OBJECTIF Consolider les engagements du groupe.

1. L'équipe réfléchit à une phrase commune d'engagement, en réponse à une question. Par exemple : « Ensemble, quel est notre prochain geste pour bouger autrement ? », « Quelle solution de mobilité allons-nous tester en équipe ? » [...]
2. L'équipe note son engagement et se prend en photo à côté.

OUTIL Tableau blanc ou feuille A3 pour noter la phrase d'engagement.

RÉSULTAT Photo collective ou selfie d'équipe avec leur engagement, puis post sur Instagram / Intranet du campus.

Cartes à découper

MÉMOBILITÉ

Jeu de cartes basé sur le principe classique du Memory®
pages 27 à 41



SWIPE TON TRAJET*

Cartes "Je préfère..."
pages 43 à 47



SWIPE TON TRAJET*

Cartes "Persona"
pages 47 à 49



Mosaïque de la mobilité
Lisez chaque carte pour retracer l'histoire de la mobilité : de la préhistoire à aujourd'hui
pages 51 à 53



Seulement 5 %
des trajets domicile-travail
de moins de 5 km
sont effectués à vélo

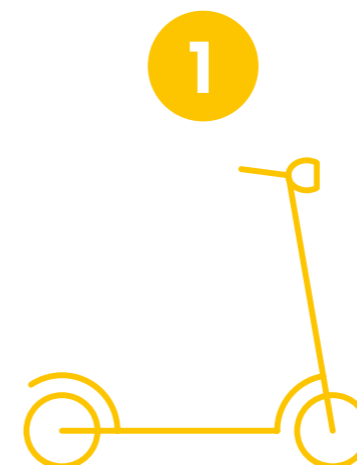
Source : INSEE, 2021

Vélo



J'évite les bouchons,
je réduis mon temps de trajet,
notamment sur
les courtes distances

Vélo



Je stationne facilement,
même dans un espace
restreint et je peux opter
pour un modèle pliable

Trottinette

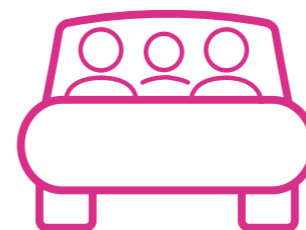


21 % des déplacements
avec une trottinette sont
intermodaux (combinent plusieurs
moyens de transport)

Source : Enquête nationale trottinette 2023 - ADEME

Trottinette

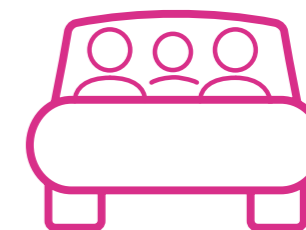
1



Je réduis la pollution
(atmosphérique et sonore)
et désengorge les axes
de circulation puisque
je partage mes trajets

Covoiturage

2



Je fais de nouvelles
rencontres, je crée des liens
avec d'autres étudiants
en partageant mes trajets

Covoiturage

1



On dénombre 460 000 usagers
actifs de l'autopartage
en France

Autopartage

2



En tant que loueur,
je rentabilise ma voiture
quand je ne l'utilise pas.
En tant qu'emprunteur, je paye
seulement quand j'en ai besoin

Autopartage

Source : Baromètre national 2023 de l'autopartage -
Association des Acteurs de l'Autopartage

1



Le moyen de transport en commun le plus utilisé par les Français en 2022 est le bus

Source : Observatoire de la mobilité 2022 & Attentes du secteur des transports urbains et ferroviaires

Bus

2



Le bus dessert des zones souvent mal desservies, permettant de se rapprocher facilement de chez soi ou de sa destination

Bus

1



En 2023, les transports collectifs urbains (bus, tram, métro, RER) ont totalisé 41,4 milliards de voyageurs-kilomètres en France

Source : Bilan annuel des transports en 2023 - SDES Datalab - Novembre 2024

Métro

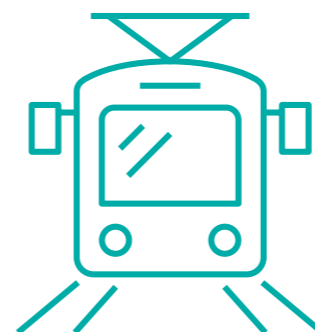
2



Pendant les trajets, je profite du temps libre pour réviser, lire, écouter des podcasts ou simplement me détendre, sans le stress de la conduite

Métro

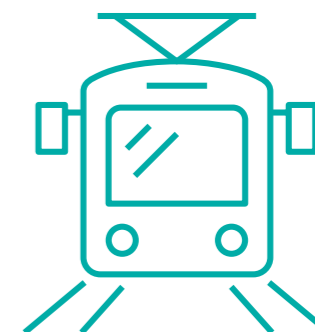
1



Le tramway circule en voirie, avec des arrêts facilement accessibles, permettant de descendre à proximité des commerces et services

Tramway

2



Le tramway circule sur des rails, offrant un trajet plus doux et moins de secousses qu'en bus ou en métro

Tramway

1



15 minutes : c'est le temps maximal estimé par les Français pour accéder, depuis leur domicile, à une gare ferroviaire

Source : Les déplacements des français - IPSOS - 2022

Train

2



Un trajet en train génère en moyenne 50 fois moins de CO₂ qu'un trajet en voiture

Source : Les bonnes pratiques des transports publics et ferroviaires - UTP - Septembre 2023

Train

1



98 % des trajets intermodaux
comprennent de la marche

Source : Les déterminants du choix modal - L'institut Paris
région - Février 2020

Piéton



La marche améliore
la condition physique, réduit
le stress et diminue les risques
de maladies chroniques

Source : Activité physique, sédentarité et santé -
sante.gouv.fr - 2025

Piéton

1



En France, le hoverboard
peut atteindre une vitesse
maximale comprise entre
10 et 15 km/h

Source : Hoverboard, trottinette électrique : quelle
réglementation de circulation ? - legitimconseil - 2018

Hoverboard

2



Sa petite taille et son faible
poids le rendent facile
à transporter et à ranger

Hoverboard

1



Très populaire auprès des jeunes en France, le skateboard compte environ un million de pratiquants réguliers en 2021

Source : Fédération Française de Roller et Skateboard

Skateboard

2



Aucun besoin d'énergie externe et zéro émission de CO₂ : le skateboard fait partie des modes de transport les plus écologiques

Skateboard

1



La monoroue bénéficie d'une communauté passionnée, avec événements et rencontres, ce qui en fait également un loisir social

Monoroue

2



L'autonomie moyenne des monoroues varie entre 20 et 40 km selon les modèles, ce qui est suffisant pour la plupart des trajets urbains quotidiens

Source : Les nouveaux moyens de mobilité urbaine - Association prévention routière - 2023

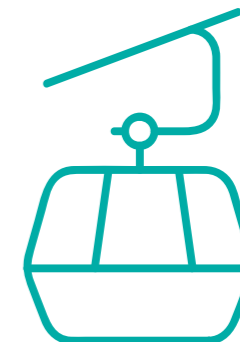
Monoroue

1



Le funiculaire est souvent utilisé dans des zones touristiques ou montagneuses, facilitant l'accès aux points élevés

2



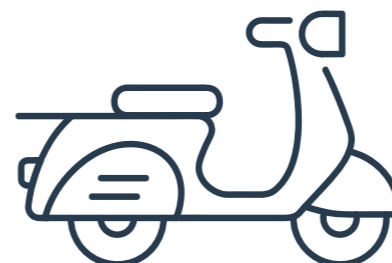
Le funiculaire utilise souvent des systèmes de récupération d'énergie, comme le freinage régénératif, pour réduire sa consommation

Source : STRMTG - Service technique des remontées mécaniques et des transports guidés

Funiculaire

Funiculaire

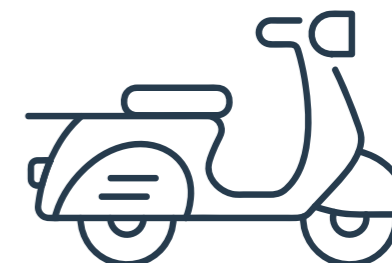
1



Le taux d'accidents graves est élevé : près de 25 % des accidents mortels concernent les usagers de deux-roues motorisés

Source : OISR - Observatoire national interministériel de la sécurité routière

2

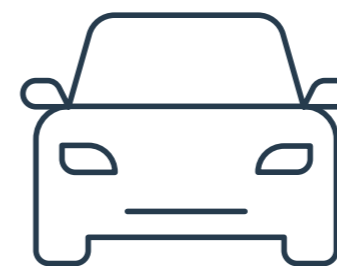


Stationnement difficile : peu de places dédiées et risque de vol élevé

Scooter

Scooter

1

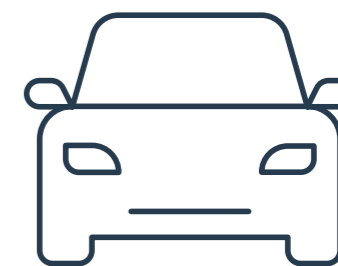


15 % des émissions de gaz
à effet de serre sont dues
à la voiture, en France

Source : Notre environnement Gouv

Voiture

2



La voiture coûte cher au
quotidien : achat, assurance,
entretien, carburant, péages,
parking... Le coût estimé
par an est de 4 200 €

Source : INSEE

Voiture

Je préfère

sentir

l'air frais
du matin

ou

l'odeur
des pots
d'échappement



Je préfère

écouter

les oiseaux
chanter

ou

les moteurs
vrombir



Je préfère

commencer ma journée

par un coup
de pédale

ou

par un coup
de klaxon



Je préfère

brûler

des
calories

ou

du
carburant



Je préfère

bouger

mon
corps

ou

mon levier
de vitesse



Je préfère

transpirer
un peu

ou

râler
beaucoup



Je préfère

sentir

le vent
frais sur
mon visage

ou

la clim'



Je préfère

avancer
à mon
rythme

ou

subir celui
des autres



Je préfère

remplir

mes
poumons
d'air frais

ou

mon
agenda
de stress



Je préfère

cumuler des
récompenses
en marchant

ou

perdre du
temps avec
mon GPS



Ali

Étudiant en 2^e année
d'informatique,
sportif et toujours
positif

« Je suis écolo,
ma trottinette est écolo. »

Mobilités

Trottinette électrique
exclusivement

Motivations

Rapidité, praticité et intégration
au quotidien sans effort

Freins au changement

Perçoit les alternatives comme
moins souples



César

22 ans, étudiant
ingénieur en alternance
dans une entreprise
de BTP

« Si je devais garder un objet
en partant sur une île déserte
ça serait mon vélo. »

Mobilités

Vélo exclusivement

Motivations

Autonomie et rapidité,
notamment en ville

Freins au changement

Perçoit les alternatives comme
moins souples et plus coûteuses



20 ans, étudiante
en industrie et
innovation, aime
relever des challenges

Fatou

*« Une bonne voiture,
c'est une voiture
qui ne pollue pas. »*

Mobilités

Multi-modes

Motivations

Curieuse de nouveaux modes :
aime imaginer le transport
de demain, faire de nouvelles
rencontres

Freins au changement

Aucun



21 ans, étudiant
en génie civil, loquace
et pragmatique

Tom

*« C'est fini les JO !
Je vais pas me déplacer à pied,
je prends ma caisse ! »*

Mobilités

Voiture exclusivement

Motivations

Confort, fiabilité, habitude
et sensation de liberté

Freins au changement

Perçoit les alternatives (bus, vélo...)
comme lentes ou inconfortables



19 ans, étudiante en
développement durable,
passionnée par l'écologie,
le climat et passionnée
par l'écologie
et ses enjeux

Zola

*« Moi, je suis
une vraie écolo ! »*

Mobilités

Multi-modes mais avec
une préférence pour les mobilités
actives

Motivations

Considère chaque trajet comme
une opportunité pour tester
un nouveau mode

Freins au changement

Parfois trop rigide dans
ses choix personnels



La mobilité à pied De la préhistoire à aujourd'hui

Depuis l'aube de l'humanité, la marche constituait le principal mode de déplacement.

IMPACT : développement de sentiers, premières routes naturelles.



Mobilité équestre En - 4 000 av. J.-C.

Les charrettes et calèches permettent de transporter plus rapidement des personnes et marchandises.

IMPACT : expansion des échanges commerciaux, développement des routes, premières notions de vitesse et endurance.



La navigation De l'antiquité au Moyen Âge

Les radeaux, canoës, navires à voile sont très utilisés pour le commerce, la pêche et la guerre.

IMPACT : mobilité sur de longues distances, intensification du commerce interrégional, ouverture aux explorations.



Transport ferroviaire Du XVIII^e au XIX^e siècle

Le train à vapeur permet le transport rapide et massif de personnes et de marchandises. Les bateaux à vapeur accélèrent drastiquement les voyages maritimes.

IMPACT : économie accélérée, urbanisation, premières grandes migrations de population.



L'automobile

De la fin du XIX^e au XX^e siècle

En 1886, Karl Benz invente la voiture à moteur à combustion interne. Les routes et autoroutes ouvrent la voie à la mobilité individuelle sur de longues distances.

IMPACT : libération des contraintes horaires et géographiques, explosion des déplacements quotidiens et des banlieues.



Le transport aérien

De la fin du XX^e à aujourd'hui

En 1903, les frères Wright réalisent les premiers vols motorisés. L'essor des avions commerciaux et cargos rend possible le transport rapide de personnes et de marchandises à l'international.

IMPACT : mondialisation, tourisme international, échanges culturels et économiques accélérés.



Les transports en commun

De la fin du XX^e à aujourd'hui

Création du métro de Londres (1863), les tramways et bus se développent. Les déplacements urbains deviennent rapides et accessibles.

IMPACT : réduction du trafic individuel, baisse de la pollution, accessibilité pour tous.

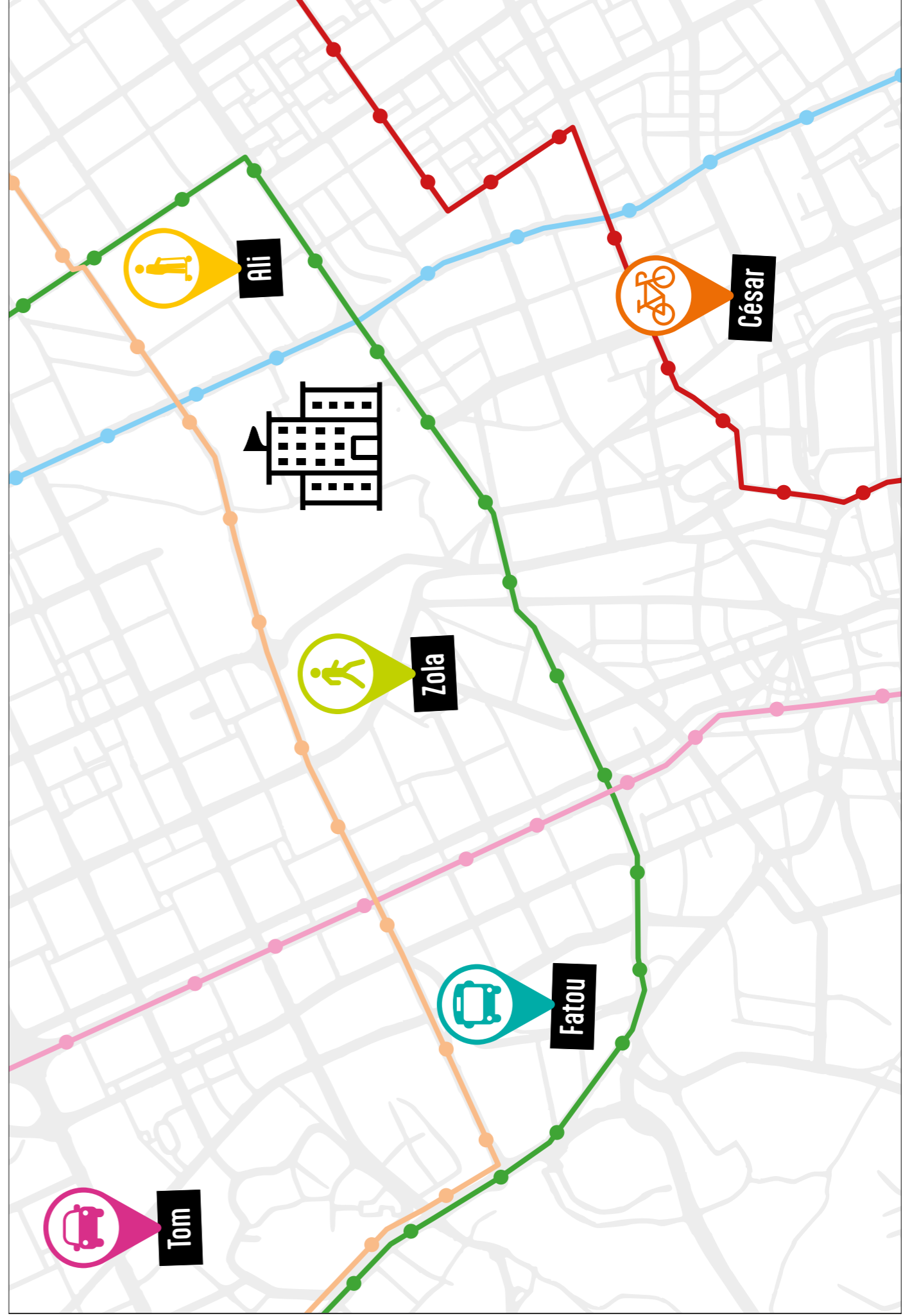


Les transports électriques

De la fin du XX^e à aujourd'hui

Technologies émergentes : voitures électriques, véhicules autonomes, drones de livraison.

IMPACT : réduction de l'empreinte carbone, optimisation des déplacements.



PARTENAIRES POSSIBLES

pour vous accompagner

Mon trajet vert vous présente ici une sélection de partenaires ayant, pour la plupart, contribué au déploiement du programme. Toutefois, chaque établissement d'enseignement supérieur ou étudiant reste libre de solliciter les acteurs locaux ou nationaux de son choix pour être accompagné dans la mise en œuvre des actions.

BLABLACAR DAILY

TYPE D'ACTEUR
Application

DOMAINE D'INTERVENTION
Faciliter le covoiturage quotidien domicile-campus

PUBLICS CIBLES
Tous publics

ZONE D'INTERVENTION
Nationale

PLUS D'INFORMATION
<https://www.blablacardaily.com>

ACTIONS POSSIBLES
Défi zéro impact / Olympiades de la mobilité

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES USAGÈRES ET USAGERS DE LA BICYCLETTE (FUB)

TYPE D'ACTEUR
Association à but non lucratif

DOMAINE D'INTERVENTION
Promotion à l'usage du vélo comme
mode de déplacement quotidien

PUBLICS CIBLES
Tous publics

ZONE D'INTERVENTION
Nationale

PLUS D'INFORMATION
<https://www.fub.fr/>

ACTIONS POSSIBLES
Le recylo-vélo / Pédale & gagne / Vélo marqué, vélo sauvé

KAROS

TYPE D'ACTEUR
Application

DOMAINE D'INTERVENTION
Faciliter le covoiturage quotidien domicile-campus

PUBLICS CIBLES
Tous publics

ZONE D'INTERVENTION
Nationale

PLUS D'INFORMATION
<https://www.karos.fr>

ACTIONS POSSIBLES
Défi zéro impact / Olympiades de la mobilité

LA FRESQUE DE LA MOBILITÉ

TYPE D'ACTEUR
Association

DOMAINE D'INTERVENTION
Atelier collaboratif pour sensibiliser aux enjeux carbone
de la mobilité des personnes

PUBLICS CIBLES
Tous publics

ZONE D'INTERVENTION
Nationale

PLUS D'INFORMATION
<https://fresquedelamobilite.org/>

ACTIONS POSSIBLES
Fresque de la Mobilité



LES SHIFTERS

TYPE D'ACTEUR

Association loi 1901

DOMAINE D'INTERVENTION

Éclairer et influencer le débat sur la transition énergétique

PUBLICS CIBLES

Tous publics

ZONE D'INTERVENTION

Nationale

PLUS D'INFORMATION

<https://www.theshifters.org/>

ACTION POSSIBLE

Fresque de la mobilité

MACADAM

TYPE D'ACTEUR

Application

DOMAINE D'INTERVENTION

Encourager la marche au quotidien

PUBLICS CIBLES

Tous publics

ZONE D'INTERVENTION

Nationale

PLUS D'INFORMATION

<https://www.macadam.app/fr>

ACTIONS POSSIBLES

Défi zéro impact / Olympiades de la mobilité

MWHEEL MOBILITY

TYPE D'ACTEUR

Entreprise spécialisée

DOMAINE D'INTERVENTION

Prévention et formation aux mobilités durables

PUBLICS CIBLES

Tous publics

ZONE D'INTERVENTION

Nationale

PLUS D'INFORMATION

<https://www.mwheelmobility.com/>

ACTIONS POSSIBLES

Recharge-moi si tu peux / Stand réalité virtuelle

TWO ROULE

TYPE D'ACTEUR

Entreprise spécialisée

DOMAINE D'INTERVENTION

Prévention et formation aux mobilités durables

PUBLICS CIBLES

Tous publics

ZONE D'INTERVENTION

Nationale

PLUS D'INFORMATION

<https://tworoule.com/>

ACTIONS POSSIBLES

Juste pas & quiz / Les bons réflexes mobilité
L'Atelier du vélociste / Stand-circuit

WEWARD

TYPE D'ACTEUR

Application

DOMAINE D'INTERVENTION

Encourager la marche au quotidien

PUBLICS CIBLES

Tous publics

ZONE D'INTERVENTION

Nationale

PLUS D'INFORMATION

<https://www.wewardapp.com/fr>

ACTIONS POSSIBLES

Défi zéro impact / Olympiades de la mobilité

Glossaire



Acculturer

Processus visant à sensibiliser, initier et faire adopter progressivement de nouveaux usages, valeurs ou modes de fonctionnement à un individu ou un groupe, notamment dans les domaines de l'écologie, du numérique ou du management.
Source : Observatoire des métiers du numérique, de l'ingénierie, du conseil et de l'événement (OPIIEC)

Autopartage

Service permettant à plusieurs utilisateurs successifs de louer à court terme un même véhicule.
Source : ADEME

Autosolisme

Fait de se déplacer seul dans une voiture, généralement sur son trajet domicile-campus.
Source : ADEME, Observatoire national des mobilités actives

Changement climatique

Modification durable du climat mondial, principalement causée par les activités humaines émettant des gaz à effet de serre.
Source : GIEC - Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat

Covoiturage

Partage d'un véhicule entre plusieurs personnes effectuant le même trajet, afin de réduire les coûts et l'impact environnemental.
Source : ADEME

Déplacement

Action de changer de lieu, de se mouvoir d'un point à un autre, généralement dans un but précis.
Source : Larousse

Effet de serre

Phénomène naturel amplifié par les activités humaines, par lequel des gaz piègent la chaleur dans l'atmosphère.
Source : CNRS - Le Journal du CNRS

Empreinte carbone

Quantité totale de gaz à effet de serre émise directement ou indirectement par une activité, exprimée en équivalent CO₂.
Source : ADEME

Gaz à effet de serre (GES)

Gaz qui retiennent la chaleur dans l'atmosphère et contribuent au réchauffement climatique.
Source : ministère de la Transition écologique

Intermodalité

Combinaison successive de plusieurs modes de transport pour un même trajet.
Source : ministère de la Transition écologique

Mobilité

Capacité ou possibilité de se déplacer ou de faire circuler des biens, des informations etc.
Source : Larousse

Mobilités actives

Déplacements faisant intervenir l'activité physique humaine, notamment la marche et le vélo.
Source : ADEME

Mobilités alternatives

Modes de déplacement qui se substituent à l'usage individuel de la voiture thermique, comme les transports en commun, le vélo ou le covoiturage.
Source : ministère de la Transition écologique

Mobilité durable

Ensemble de modes de déplacement respectueux de l'environnement, socialement équitables et économiquement viables.
Source : ADEME

Multimodalité

Utilisation successive de plusieurs modes de transport dans un même trajet, sans coordination intégrée.
Source : INSEE

Neutralité carbone

Équilibre entre les émissions de gaz à effet de serre et leur absorption par des puits de carbone naturels ou technologiques.
Source : Nations Unies

Report modal

Transfert des déplacements vers des modes de transport plus durables, comme le vélo ou les transports en commun.
Source : ADEME

Transition écologique

Processus visant à transformer nos sociétés pour répondre aux enjeux environnementaux (climat, biodiversité, ressources) en alliant croissance verte et sobriété.
Source : ministère de la Transition écologique



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



www.montrajetvert.fr

