



MON TRAJET VERT

en vacances



www.montrajetvert.fr

 @montrajetvert

 Mon trajet vert

 @montrajetvert

6 BONNES RAISONS

D'ADOPTER UNE MOBILITÉ QUOTIDIENNE DURABLE...

en vacances !



1

Fais du bien à la planète

Limite l'usage de la voiture en vacances et réduis ton empreinte carbone.

2

Garde la forme sans t'en rendre compte

Marche, vélo, trottinette... adopte une mobilité active en vacances pour faire du bien à ton corps et à ton mental.

3

Économise (et garde du budget pour les vrais kifs)

Moins d'essence consommée = plus d'euros pour se faire plaisir.

4

Moins de stress, plus chill*

Finis les bouchons, vive les trajets sereins à pied ou à vélo.

5

Découvre autrement

Bouge à pied, à vélo ou en transports en commun et explore des pépites hors des sentiers battus.

6

Montre l'exemple (sans être relou)

Inspire tes potes en te déplaçant autrement et donne-leur de bonnes idées à suivre dès la rentrée.

* Se détendre

LA WEBSÉRIE MON TRAJET VERT : À BINGE-WATCHER* SANS CULPABILISER !

Fais connaissance avec Tom,
Fatou, César, Ali et Zola,
5 étudiants aux modes
de mobilité bien différents !

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

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



Comme César,
privilégie les mobilités actives

DÉFI DU JOUR

Pour tes trajets de moins
de 2 km : marche ou fais du vélo !
Ton corps et ton esprit
te remercieront.



À visionner sur @montrajetvert  

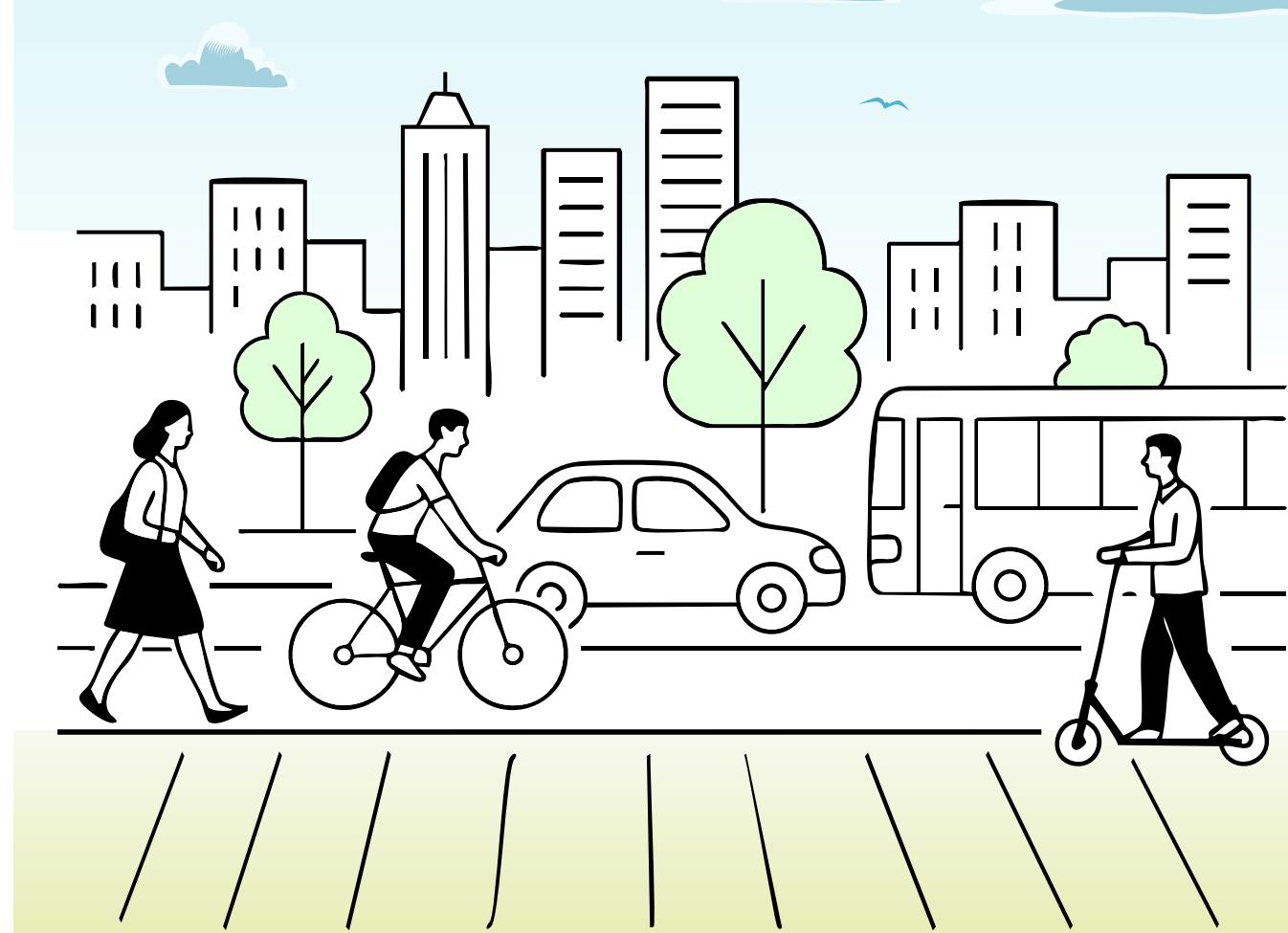
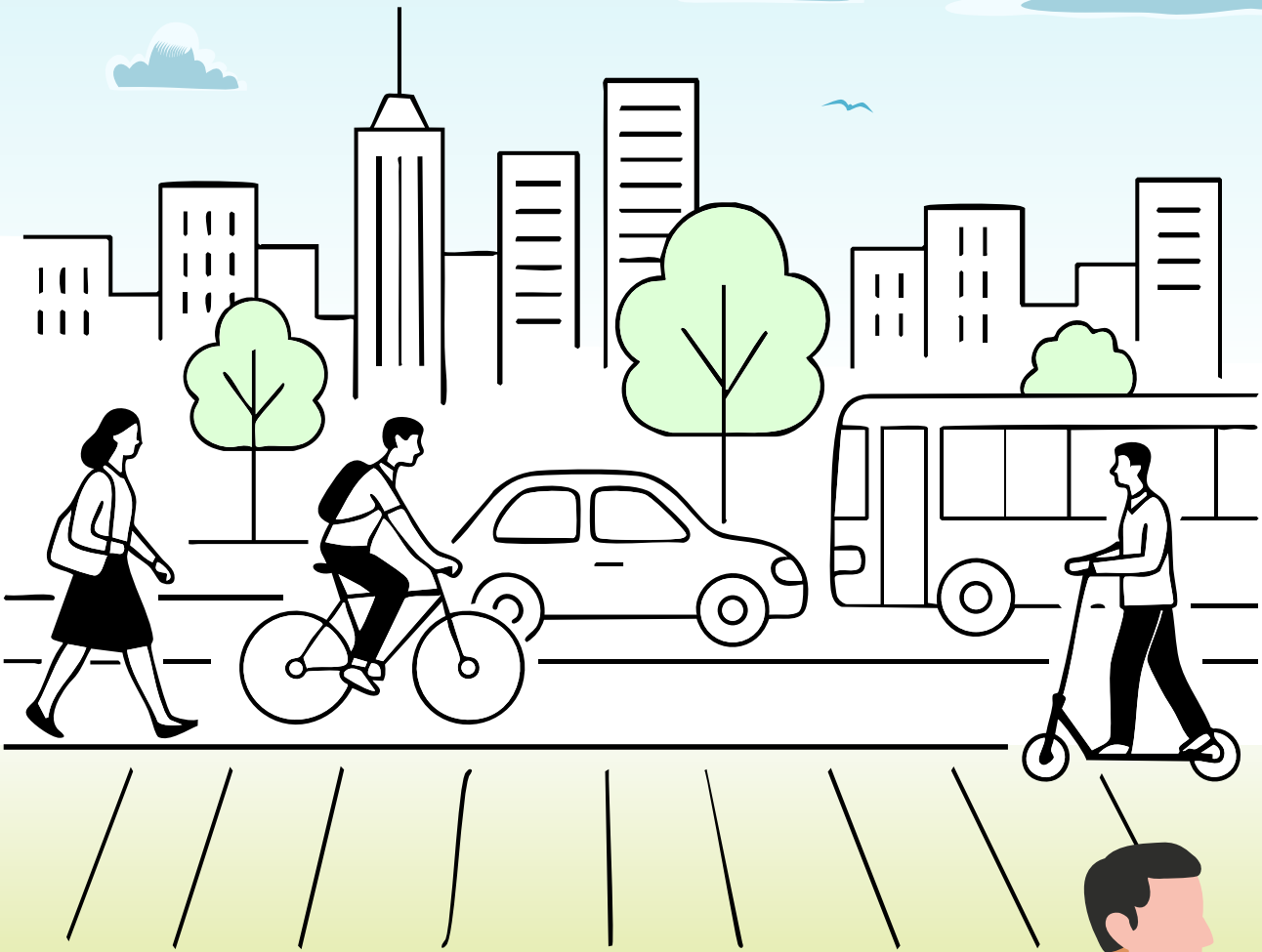
Prêt pour le quiz ?

- 1** Qu'est-ce que Fatou aime par dessus tout ?
A. Écouter de la musique
B. Relever des challenges
C. Prendre les transports en commun
- 2** Quel reproche fait Fatou à Zola ?
A. De ne pas être une militante écolo
B. D'être trop centrée sur elle-même
C. De ne pas être suffisamment à l'écoute
- 3** Qui covoiture avec Ali et Tom ?
A. Fatou
B. César
C. Zola
- 4** Qui Tom aperçoit-il dans le bus ?
A. Le pote de son frère
B. Fatou
C. Son crush
- 5** Pourquoi Tom est-il en retard ?
A. Il était coincé dans les bouchons
B. Sa voiture est tombée en panne
C. Il a été témoin d'un accident

* Regarder à la suite tous les épisodes
d'une série télévisée.

Quelque chose a changé dans ce paysage urbain,
repère les 7 différences !

TROUVE LES DIFFÉRENCES



**Comme Fatou,
découvre ta ville autrement**

DÉFI DU JOUR

Télécharge une application compteur de pas comme Macadam ou WeWard pour gagner de l'argent juste en marchant.



CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

**23,9 %
des déplacements locaux
(à moins de 80 km du domicile)
sont effectués à pied**

RÉSOUS LES DINGBATS

Derrière ces combinaisons de lettres,
retrouve 3 mots ou expressions liés à la mobilité.

1
V S O I I M T O U N R E E

3
BUS^{A+}

2
conduite



Comme Zola,
essaie le covoiturage

DÉFI DU JOUR

Avec des applis comme *BlaBlaCar Daily* ou *Karos*,
tu partages facilement tes trajets, en dépensant
peu ou en gagnant de l'argent, selon que tu sois
passager ou conducteur.

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

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

TESTE TES CONNAISSANCES

Associe chaque mode de transport à sa consommation de CO₂ pour un trajet de 10 km.

1



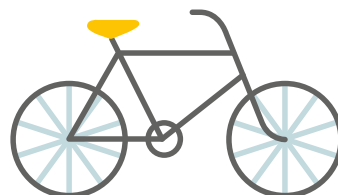
BUS THERMIQUE

2



MARCHE

3



VÉLO

4



TROTINETTE ÉLECTRIQUE

5



COVOITURAGE

7



VOITURE

6



MÉTRO

A. 1,09 kg Co₂

B. 2,18 kg Co₂

C. 0,25 kg Co₂

D. 0 kg Co₂

E. 0 kg Co₂

F. 1,13 kg Co₂

G. 0,04 kg Co₂



Comme Ali,
pratique l'éco-conduite

DÉFI DU JOUR

Pour adopter l'éco-conduite au quotidien :

- vérifie régulièrement tes pneus,
- entretiens ton véhicule,
- ne surcharge pas ta voiture,
- adopte une conduite souple et une allure modérée,
- limite la clim' car elle peut faire grimper ta conso de 10 à 25 %.

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

L'éco-conduite permet
de réduire de près de 15 %
sa consommation de carburant

RÉPARE TON VÉLO

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

1



2



4



3



5



6



A. Clés Allen

B. Démonte-pneus

C. Pince multiprise

D. Multi-outils

E. Pompe à vélo

F. Tournevis



Comme Tom,
laisse ta voiture au parking
et mets-toi au vélo

DÉFI DU JOUR

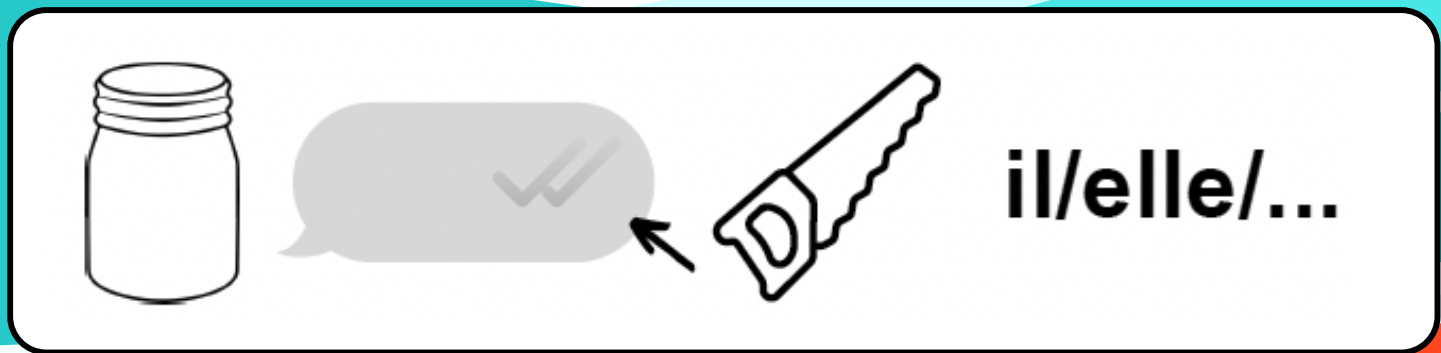
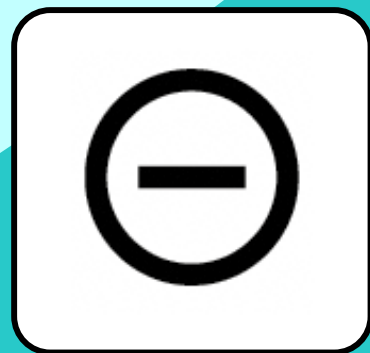
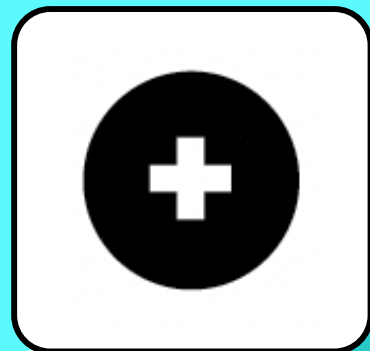
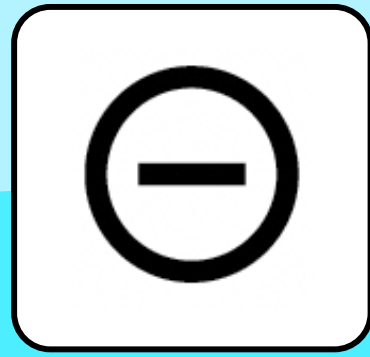
Profite des vacances pour tester le vélo au quotidien.
Qui sait, une nouvelle habitude à adopter dès la rentrée ?
Les services de vélos en libre-service sont souvent gratuits
ou très abordables pour les premiers trajets.

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

5 %
des trajets domicile-travail
de moins de 5 km se font à vélo

DÉCHIFFRE LE RÉBUS

Résous le rébus et découvre l'argument choc pour adopter une mobilité responsable.



Comme Zola,
fais de nouvelles découvertes
en train

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

72 %
des français mentionnent une
augmentation de la fréquence
des bus, cars ou trains comme
une solution concrète pour réduire
leur usage quotidien de la voiture

DÉFI DU JOUR

Il suffit parfois d'un court trajet
en train pour découvrir une nouvelle
ville pleine de surprises.

RÉVÈLE TON SAVOIR



Regarde la vidéo et répons aux questions.

À visionner sur @montrajetvert  

1 Quelle est la part des trajets effectués en voiture de moins de 5 km par une seule personne à bord ?

A. 60 % B. 68 % C. 75 %

2 Quelle est la durée quotidienne d'activité physique recommandée par le ministère de la Santé ?

A. 15 min B. 30 min C. 60 min

3 Quel est le principal avantage à se déplacer en transports en commun ?

A. Chasser les pigeons B. Utiliser des voies qui leur sont réservées
C. Créer des bouchons

4 Quel est le moyen de transport le plus vert ?

A. La marche B. Le covoiturage C. Le bus électrique



Comme Fatou,

organise un challenge mobilité

DÉFI DU JOUR

Installe une application type Geovelo avec tes amis ou tes proches et challengez vous : celui qui fait le plus de kilomètres à vélo sur un mois gagne !

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

La marche représente 25,8 % des déplacements effectués par les femmes, contre 21,5 % pour les hommes

CHERCHE ET TROUVE

Aide César à retrouver son vélo dans cette ville bien fréquentée.



Comme César,
optimise tes trajets

DÉFI DU JOUR

Note les lieux que tu fréquentes régulièrement et demande-toi lesquels de ces trajets pourraient se faire à pied ou à vélo.

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

98 %
des trajets intermodaux
comprennent de la marche

LE BAR SANS PRESSION

SAM ON THE PEACH

- 4 cl de nectar de pêche
- 4 cl de jus d'orange sans pulpe
- 4 cl de jus de cranberry
- 1 cl de sirop de grenadine
- 6 glaçons

1. Dans un shaker frappe tous les ingrédients sauf le sirop de grenadine.
2. Sers dans un verre et ajoute le sirop de grenadine sans remuer.

L'ÉTHYLO ZEST

- 4 cl de jus d'orange
- 4 cl de jus de citron
- 4 cl de jus de pamplemousse
- 4 cl de sirop de fraise

1. Dans un verre, dépose des glaçons.
2. Verse lentement le jus d'orange, le jus de citron et le jus de pamplemousse.
3. Ajoute le sirop de fraise sans remuer.



Comme Ali,

anticipe ta fin de soirée

DÉFI DU JOUR

Avant ou pendant chaque soirée avec tes proches ou amis et pour passer un moment convivial en toute sérénité, propose systématiquement au groupe une alternative à la conduite en cas de consommation d'alcool (covoiturage, taxi, dormir sur place...).

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

Conduire sous l'emprise de l'alcool multiplie par 18 le risque d'accident

PLUTÔT MOTEUR OU MOLLET ?

Découvre ton style de mobilité et comment tu pourrais bouger autrement, plus simplement... et plus vert !

1 Pour aller au travail ou à l'école, tu prends...

- A. ta voiture, sans hésiter
- B. bus, tram ou métro, selon ce qui passe
- C. ton vélo ou tes baskets

2 Le week-end, tu te déplaces surtout...

- A. en voiture, c'est plus pratique
- B. en transports, surtout en ville
- C. à pied ou à vélo, tu aimes prendre l'air

3 Quand il faut faire moins de 2 km, tu...

- A. prends la voiture
- B. choisis ce qui va le plus vite et alterne les modes de mobilité
- C. marches, c'est rapide

4 Quel est ton rapport au vélo ?

- A. Je n'en ai pas / je ne l'utilise pas
- B. J'en fais parfois, mais pas souvent
- C. J'en fais dès que possible, c'est mon moyen de transport préféré

5 Et les transports en commun ?

- A. Trop d'attente, pas pour moi
- B. Je les utilise tous : RER, tram, bus, métro, train...
- C. Je préfère éviter, sauf s'il faut aller très loin

CE QUE TU IGNORES (PEUT-ÊTRE)

Un français émet en moyenne **9,8 tonnes** de CO₂ par an



RÉSULTATS

Si tu as une majorité de A

Tu es un pilote inconditionnel ! Explore d'autres options plus économiques et écologiques pour certains trajets.

Si tu as une majorité de B

Tu es un explorateur multimodal ! Efficace et adaptable, tu fais déjà un bon geste pour l'environnement.

Si tu as une majorité de C

Tu es le boss du bon sens ! Tu fais du bien à ta santé, à ton porte-monnaie et à la planète.



Comme Zola,

calcule ton empreinte carbone

DÉFI DU JOUR

En 2 minutes, estime ton empreinte carbone quotidienne avec le calculateur de l'ADEME (agirpourlatransition.ademe.fr) et ajuste tes trajets en toute conscience.

SOLUTIONS



ÊTRE ÉTUDIANT et s'engager pour une **MOBILITÉ quotidienne DURABLE**

www.montrajetvert.fr

SOURCES

agirpourlatransition.ademe.fr
ecologie.gouv.fr
notre-environnement.gouv.fr
infos.ademe.fr
mobilites-actives.fr
securite-routiere.gouv.fr
IA générative

CREDITS ILLUSTRATIONS

istock
3.0 production
IA générative
Canva

Mai 2026



@montrajetvert



Mon trajet vert



@montrajetvert

