

Transcription textuelle de l'infographie « Témoignage d'une citadine zen »

Bouger autrement, c'est possible, témoignage d'une citadine zen

Chrystelle, 44 ans, assistante administrative, est une citadine zen. Elle nous explique les avantages du vélo pour se déplacer à Nîmes.

Chrystelle : Fini la voiture ! Grâce au vélo, je suis plus détendue... et je fais 1 heure de sport au quotidien !

Avant, je prenais la voiture pour me rendre à mon travail. Je mettais entre 20 et 30 minutes selon la circulation, pour faire 5 km.

Aujourd'hui, je mets presque 2 fois moins de temps. Les 5 km sont effectués en seulement 15 minutes.

Quel bilan après 3 mois de pratique ?

Grâce à mon vélo, j'ai gagné :

- **une demi-heure par jour** : pour faire mes deux allers-retours (je déjeune à la maison), je mets 1h contre 1h30 en moyenne ;
- **un vrai bien-être** : plus relaxée en fin de journée, j'ai aussi constaté un renforcement musculaire ;
- **50 euros par mois**, en faisant plus qu'un plein d'essence, contre 2 auparavant.

Ce que j'ai perdu :

- **le confort d'un trajet à l'abri des intempéries** (pluie, vent...).

Grâce à mes trajets à vélo, j'ai réduit mes émissions de CO₂ de 253 kg en mois. Et en plus, je n'ai émis aucun polluant (émissions de CO₂ d'une voiture moyenne en ville : 213 g/passager.km moins les émissions de CO₂ d'un vélo électrique : 2 g/passager.km x 1 200 km sur 3 mois (à raison de 2 allers-retours de 20 km, soit 20 km, et 20 jours ouvrés par mois).

Calculez les émissions carbone de vos trajets sur monimpacttransport.fr.

Pour profiter de ce nouveau moyen de transport, des **indispensables** s'imposent aussi :

- l'assistance électrique du vélo pour monter les côtes ;
- des pistes cyclables sécurisées ;
- le parking sécurisé sur le lieu de travail.

Les 3 bonnes raisons qui aident à franchir le pas

1. **des aides pour la pratique du vélo** : forfait mobilités durables, subventions proposées par certaines collectivités territoriales... ;
2. **des services vélo en plein boom** : dispositifs de location, ateliers de réparation ou d'auto-réparation... ;

- 3. des aménagements améliorés et développés** (voies cyclables, signalétique, parkings sécurisés...) par les collectivités et les entreprises dans le cadre du plan vélo (lancé en décembre 2018).

Pour aller plus loin : le [guide de l'ADEME « La mobilité en 10 questions »](#). Merci à Nîmes Métropole et l'entreprise BRL pour leur participation.

Retrouvez le compte Ademe sur [Twitter](#) et sur [YouTube](#)

*Infographie réalisée pour l'ADEME et le gouvernement par l'agence Giboulées, juin 2022 (010944).
Collection ADEME : Clés pour agir*