

**LE VÉLO,
C'EST MON**

**ANTI-
STRESS.**

Chacun de nous a une bonne raison de se mettre au vélo : pour la planète bien sûr, mais aussi pour sa rapidité, sa santé ou encore pour faire des économies.

Montpellier Méditerranée Métropole met tout en œuvre pour en faciliter l'usage : construction de pistes cyclables supplémentaires, 500 euros d'aide pour acheter un vélo électrique (jusqu'à 1 150 euros d'aides cumulées avec celles du Département de l'Hérault, de la Région Occitanie et de l'État) et un plan de 150 M d'euros pour les mobilités actives d'ici 2026.

**Alors, qu'attendez-vous
pour passer au vélo ?**

**Ici, à Montpellier,
c'est en changeant nos vies
que l'on change le monde.**

Plus d'information sur :
www.montpellier3m.fr/velo



**Passer aux mobilités actives
c'est plus facile en s'entraîdant !**

• **Le saviez-vous ?**

- 1- La Métropole, le département de l'Hérault, la région Occitanie et l'Etat vous soutiennent financièrement pour l'achat d'un vélo et son entretien.
- 2- Le « forfait mobilité durable » c'est la prise en charge, par l'employeur, des frais de transports personnels entre le domicile et le lieu de travail à vélo. Jusqu'à 500 € par an et par salarié exonérés de cotisations et contributions sociales. À demander à votre entreprise.

Pour plus d'informations :

Sur notre site la page qui récapitule toutes les informations sur ce sujet :

<http://www.velocite-montpellier.fr/pratique/velobus-rue-scolaire/>

- 1- <http://www.velocite-montpellier.fr/pratique/aide-achat-velo/>
- 2- <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14046>



JE DIMINUE LE
COÛTS DE MES
TRAJETS.

JE RÉDUIS
L'EMPREINTE
CARBONE DE MA
FAMILLE.

LE VÉLO
ENCOURAGE MON
AUTONOMIE ET
STIMULE MON
ATTENTION.

J'APPRENDS
LA RUE ET LES
RÈGLES DE
CIRCULATION.

JE PRATIQUE UN
EXERCICE PHYSIQUE
QUOTIDIEN.

JE MULTIPLIE LES
LIENS SOCIAUX DANS
MON QUARTIER.

**Tous
à Vélo!**

www.velocite-montpellier.fr
VelociteMtp
VelociteMontpellier
velocite-montpellier@fub.fr

Vélocité
MONTPELLIER

Vélocité
MONTPELLIER

En ville, 40 % des trajets intra-urbains quotidiens effectués en voiture font moins de 3 km.



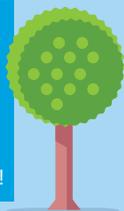
Temps de trajet pour	1 km	3 km
à vélo	4 mn	12 mn
à pied	12 mn	36 mn
en voiture <small>temps de stationnement inclus</small>	10 mn	27 mn

Vitesses en milieu urbain. Voiture : 14 km/h. Vélo : 15 km/h

30 minutes de vélo par jour c'est 30 % de risques en moins de développer une maladie cardiovasculaire, un diabète, un cancer, du stress...



Choisir la marche ou le vélo c'est participer à l'amélioration de la qualité de l'air aux abords des écoles, donner la priorité à la santé et à la qualité de vie de nos enfants !



Se déplacer à vélo c'est économique. 10 km par jour revient à 100 € par an contre 1000 € par an en voiture.



Le vélo est très pratique : 1 place de stationnement = 10 places de vélo !



L'assurance sérénité !
Le temps de trajet à vélo est toujours fiable.



Aller à l'école à pied ou à vélo peut aider nos enfants en classe.

En effet, les enfants effectuant 12 minutes d'exercice avant l'école présentent une meilleure capacité de concentration et de meilleurs résultats aux tests de lecture. Les enfants présentent également de meilleures capacités d'équilibre et appréhendent mieux les dangers de la route*.

*Le port du casque est obligatoire à vélo pour les enfants de moins de 12 ans.

MOBILITÉS ACTIVES* ? DES SOLUTIONS POUR CHANGER NOS HABITUDES !

Le pédibus et le vélobus, quesako ?

Un **pédibus**, ou autobus pédestre, est un mode de ramassage scolaire alternatif qui consiste à accompagner les enfants à pied, avec des parents volontaires, entre le domicile et l'école.

Un **vélobus**, c'est comme le pédibus, mais à vélo ! Les enfants, accompagnés des parents, roulent sur les pistes cyclables sécurisées. Lorsque celles-ci font défaut ils roulent sur la route en prenant l'espace de la voie. Il se crée ainsi une sécurité par le nombre.

Le vélobus pourquoi faire ?

- Pour tester un autre mode de transport,
- échanger avec ses voisins,
- montrer l'exemple aux enfants,
- arriver en forme à l'école et bien réveillé.

Comment faire ?

Mobiliser les parents de mon quartier pour organiser ensemble les déplacements de nos enfants. Commencer par un jour par semaine, le vendredi par exemple.



Vélobus à Saint-Georges d'Orques

La rue scolaire, vous connaissez ?

Afin d'offrir un accès sécurisé aux écoles, plusieurs pays européens ont déployé, à plus ou moins grande échelle, le concept de rues scolaires.

Une rue scolaire est une rue d'école qui est fermée temporairement à la circulation des véhicules motorisés aux heures d'entrées et de sorties des classes.

Objectif : circuler en sécurité et favoriser les déplacements actifs à pied, à trottinette et à vélo.

Moyens : Installer des râteliers à vélos et à trottinettes, organiser une aire de stationnement automobile éloignée de l'école ; communiquer pour promouvoir ce type de déplacement non émetteurs de CO².

Favoriser les déplacements non motorisés sur les courtes distances du quotidien est un levier efficace pour lutter contre les nuisances urbaines, créer du lien social, améliorer la qualité de vie.



Rue aux écoliers à Montpellier

*Les formes de mobilité active les plus connues sont la marche et la bicyclette, mais il existe aussi le skateboard, la trottinette, les rollers ou les patins à roulettes

Sources : INSEE, INSERVA, ADEME - infographie : <https://multimediacademe.fr/infographies/le-mobilite-actives/>