

En ville autrement

Conseils et idées pour notre mobilité

- 1 Bouger au quotidien**
- 2 La mobilité durable en jeu**
- 3 Nous déplacer autrement**
- 4 Au travail autrement**
- 5 À l'école autrement**
- 6 Nos achats autrement**
- 7 Nos loisirs autrement**
- 8 Une mobilité pour chacun-e**
- 9 Proche de chez nous**

- 1 **Bouger au quotidien**
- 2 **La mobilité durable en jeu**
- 3 **Nous déplacer autrement**
- 4 **Au travail autrement**
- 5 **À l'école autrement**
- 6 **Nos achats autrement**
- 7 **Nos loisirs autrement**
- 8 **Une mobilité pour chacun-e**
- 9 **Proche de chez nous**

- 1 **Bouger au quotidien**
- 2 **La mobilité durable en jeu**
- 3 **Nous déplacer autrement**
- 4 **Au travail autrement**
- 5 **À l'école autrement**
- 6 **Nos achats autrement**
- 7 **Nos loisirs autrement**
- 8 **Une mobilité pour chacun-e**
- 9 **Proche de chez nous**

« Se rendre au travail en bus ou en métro, aller à pied à l'école en suivant une ligne Pédibus, se déplacer à vélo au fitness, se faire livrer ses achats à domicile... la Ville nous offre une palette de moyens de transport, selon nos besoins et nos envies. Effectuer le bon choix de mobilité, c'est adopter un principe de liberté, en accord avec soi et avec les autres, en respectant l'environnement. »

Olivier Français

Municipal, Directeur des Travaux, Ville de Lausanne

Invitation à re-vivre notre ville autrement...

■ La manière dont une personne ou un groupe utilisent le champ du possible en matière de déplacements quotidiens conditionne largement la qualité de notre vie et de notre temps. Nous sommes passés, au siècle dernier, d'une ville à mobilité restreinte, largement pédestre, à une ville à mobilité facilitée, mais redéployée, fragmentée et même éparpillée liée à l'évolution des goûts résidentiels facilités par l'essor des technologies et de l'automobile. On en a aujourd'hui découvert les limites et largement mesuré les effets pervers. Sur de nombreux plans, médical, économique, social, culturel, voire moral et politique, cette évolution s'est révélée aussi coûteuse que dangereuse et contre-productive. Or, en moins de dix ans maintenant, ne voilà-t-il pas que le processus tendrait à se retourner, que le retour en ville s'est amorcé et que d'autres ambitions, d'autres besoins, d'autres représentations de l'urbanité, ont pris corps tant chez nos élus que dans la société civile, valorisant et combinant simultanément densité, mixité, diversité, proximité et mobilité, nouveaux types d'habitats et de comportements, écologiquement et socialement durables...

■ En mettant l'accent sur ce domaine clé qu'est notre manière de bouger et avec son plaidoyer pour espaces piétons, pistes cyclables, bus, métros, tram, autopartage, covoiturage, dénonçant les fausses croyances tout en offrant les bonnes idées, ce guide de l'éco-mobilité met le piéton et sa marche au centre de nos pratiques urbaines. Qu'il s'agisse du rapport au travail, à l'école, aux achats ou de nos loisirs, aussi précis qu'informé et pratique, il se présente comme un manifeste pour une nouvelle manière de vivre la ville, dont il montre bien les enjeux en termes de santé, de relations sociales, de pollution. Ses conseils se donnent comme une véritable promesse, celle d'un nouveau bonheur d'être en ville, de la voir et de l'aimer, de se laisser infiltrer par elle, de s'y attacher et de s'attacher à ceux qui l'habitent.

Jean-Bernard Racine,

Professeur honoraire
à l'Université de Lausanne



Bouger au quotidien

■ L'urbanisation croissante, les changements climatiques et la pollution de l'air représentent aujourd'hui des enjeux de taille qui conditionnent notre mobilité. Flâneur-euse, cycliste averti-e, automobiliste convaincu-e, pendulaire, jeune en formation, retraité-e, etc., nous sommes tous et toutes concerné-e-s ! Préserver notre qualité de vie, notre environnement et notre santé en repensant nos comportements de déplacement en milieu urbain, telle est la proposition du guide « En ville autrement », publié dans le cadre de la Semaine de la mobilité 2009.

■ Ludique et non-moralisateur, ce vade-mecum propose à chacun-e des conseils et idées sur la mobilité durable (marche, vélo, transports publics), en présentant des alternatives à la voiture pour aller au travail, se rendre à l'école, faire des achats et se déplacer dans le cadre des loisirs. Adapté à la situation suisse, son contenu met en avant des services disponibles dans l'agglomération Lausanne-Morges, en collaboration avec les collectivités publiques, ainsi que les institutions et les associations régionales.

■ Trois rubriques clés ponctuent le guide d'informations pratiques :

Bon à savoir



Des **recommandations utiles** et des **références thématiques** stimulent notre réflexion à propos des diverses problématiques de déplacements. Les exemples choisis confirment la nécessité d'adopter une mobilité responsable et nous renseignent sur une utilisation pertinente des transports.

Solutions



Face au défi de la mobilité, il n'y a pas de recette unique, mais un **ensemble de solutions et d'actions concrètes**. Incitatives ou restrictives, ces mesures sont d'ordre organisationnel, technologique, urbanistique, pédagogique, participatif et financier. Adoptons des méthodes et astuces cohérentes qui, multipliées, ont un impact significatif sur nos comportements de déplacement !

Fausse croyances



Coût élevé, perte de temps, manque de sécurité... Autant de fausses croyances que les automobilistes associent aux modes de transport alternatifs. **S'affranchir de la voiture, c'est possible !** Grâce à la mobilité durable, nous rendons notre environnement plus vivant, accessible et respirable.

Notre mobilité en chiffres

> En Suisse, nous nous déplaçons majoritairement pour nos **loisirs** (45%), notre **travail** (23%), nos **achats** (11%) et notre **formation** (4%). Nous parcourons 67% des distances en voiture, 16% en train, 6% à pied, 4% en transports publics et 2% à vélo.

> Au cours des 20 dernières années, la **mobilité a progressé de 30%** et la durée quotidienne des déplacements est passée de 70 à 98 min (+41%).

> Dans le canton de Vaud, la mobilité journalière moyenne par personne se situe à 30,3 km en véhicules individuels motorisés (voitures et motocycles), à 6,7 km en transports publics et à 2,2 km à pied ou à vélo.

Comment se déplacer durablement ?

> Diminuons le nombre et la longueur de nos déplacements réguliers.

> Planifions nos trajets sans devoir recourir aux véhicules motorisés et polluants (voiture, avion).

> Privilégions la **mobilité douce** (marche, vélo, trottinette, roller).

> Utilisons les **transports publics** si la mobilité douce est impraticable (longue distance).

> Adoptons l'**autopartage** ou le **covoiturage** quand l'utilisation des transports publics est difficile (horaires incompatibles, faible desserte de la destination).

Plein gaz ou éco-mobile ?

Réduire nos déplacements en voiture, au profit d'un moyen de locomotion plus doux, c'est économiser du temps, de l'énergie et de l'argent :

> Jusqu'à 5 km de distance, le vélo est plus rapide qu'un véhicule motorisé et supprime les problèmes de stationnement.

> Les bus émettent 2 fois moins de CO₂ que la voiture et le métro consomme 7 fois moins d'énergie.

> Les frais fixes d'une voiture s'élèvent à plus de CHF 7'000.- par an et les frais variables peuvent dépasser CHF 4'500.- supplémentaires. Le coût total est 20 fois supérieur à celui lié aux transports publics et 60 fois plus élevé que celui lié au vélo.

Répartition des distances selon le moyen de transport (OFS, 2005)

loisirs 45%



travail 23%



achats 11%



formation 4%



Répartition des distances selon le motif de déplacement (OFS, 2005)

voiture 67%



train 16%



marche 6%



transports publics 4%



vélo 2%



La mobilité durable en jeu

Enjeu qualité de vie

■ La politique des transports est au cœur des projets actuels d'urbanisation et d'agglomération. La mobilité durable constitue un mode de déplacement compétitif, notamment dans les zones à forte densité de population. Son potentiel de croissance permet de penser à long terme la résolution de questions essentielles: le désengorgement des routes très fréquentées et des places de stationnement, la réduction de la charge écologique (air, poussières fines, bruit, CO₂) et la promotion de la santé publique.

■ Pour être performante, la mobilité est tributaire de réseaux de transports sûrs, efficaces, bien signalisés et combinés entre eux. Il est nécessaire d'aménager des voies de circulation en fonction des besoins d'un grand nombre d'usagers-ère-s, en particulier les pendulaires, les enfants, les seniors et les personnes à mobilité réduite. Les axes de transports publics les plus adaptés sont des itinéraires courts qui relient directement les lieux d'habitation, de loisirs, la place de travail ou de formation et les espaces commerciaux.

Solutions

5 exemples de réseaux de mobilité

- > pour la vie quotidienne: les itinéraires de transports publics
- > pour les pendulaires: les circuits ferroviaires et l'offre Mobility CarSharing
- > pour aller à l'école: les lignes de Pédibus
- > pour faire des achats: les zones piétonnes des quartiers du centre-ville
- > pour les loisirs: les pistes cyclables et les chemins pédestres

Bon à savoir

CFF 2009

La Suisse entretient un **réseau de transports publics unique au monde** par sa densité, ses interconnexions et la fréquence de ses départs. En tout, ce sont 24'500 km de lignes exploitées par des entreprises privées, publiques ou mixtes. Les 3'000 km du réseau ferré des Chemins de fer fédéraux (CFF) sont, proportionnellement à la taille du pays, ceux en Europe qui voient passer le plus de voyageur-euse-s et de marchandises.



Bon à savoir



> En Suisse, un tiers des émissions de CO₂ provient du trafic routier.

> Les véhicules privés engendrent, par personne et par kilomètre, 4 fois plus de gaz à effet de serre que les transports publics.

> En ratifiant le Protocole de Kyoto qui vise à limiter les gaz responsables de changements climatiques, la Suisse s'est engagée à ramener d'ici à 2010 ses émissions de CO₂ à un niveau inférieur de 8% à celui de 1990.

Fausse croyance



«Les motos et les scooters sont plus écologiques que les voitures.»

> Les deux-roues à moteur font 2 fois plus de bruit et rejettent 2 à 16 fois plus de gaz toxiques que les automobiles.

Enjeu pollution

■ Les changements climatiques se sont fortement accélérés au cours des dernières décennies. Conséquence avérée, le réchauffement de la planète s'accroît avec l'augmentation du trafic et du gaz à effet de serre. Le flot de voitures en circulation fait gonfler la consommation d'énergie et le taux de CO₂ dans l'atmosphère.

■ Les véhicules motorisés sont responsables d'émissions de particules fines et d'oxydes d'azote (NOx). Ces substances, rejetées principalement par des voitures à moteur diesel, représentent une catastrophe sanitaire et écologique. En comparaison, la marche et le vélo n'ont pas d'impact sur l'environnement, excepté celui lié à la construction des trottoirs et l'entretien des pistes cyclables.

Solutions



> Le **filtre à particules** et le **catalyseur DeNOx** purifient les gaz d'échappement. Ils équipent la plupart des nouvelles voitures diesel et les bus des transports publics.

> La conduite **Eco-Drive** permet de rouler de manière plus sûre et respectueuse de l'environnement, en économisant jusqu'à 10% de carburant.

> L'**étiquette Énergie** évalue la consommation de carburant, les émissions de CO₂ et le rendement énergétique de toutes les voitures de tourisme vendues en Suisse.

> **E'mobile** fait la promotion des véhicules électriques et efficaces aux réelles performances énergétiques.

> La Ville de Lausanne et les Services industriels encouragent l'achat de **voitures au gaz naturel carburant (GNC)**, qui contribuent à la diminution de la pollution, en accordant une subvention de CHF 1'000.- à l'acquisition d'un véhicule neuf.

Enjeu santé

■ Outre la contamination de l'air qui a une répercussion sur la santé, l'absence de mouvement est néfaste. En Suisse, deux tiers de la population ne bougent pas assez et un cinquième de celle-ci est totalement inactif (OFS 2002). Abandonner une partie de ses habitudes sédentaires au profit d'un mode de vie plus rythmé entraîne des résultats positifs sur la condition physique. Une activité régulière a un effet protecteur contre les problèmes de santé fréquents, tels que les maladies cardiovasculaires et respiratoires, les douleurs dorsales, le stress, la dépression et certains types de cancers.

■ Le bruit en ville, imputé au trafic routier, présente aussi des inconvénients pour le bien-être. Un tiers de la population est exposé durant la journée à des nuisances dues à la circulation. Et un quart souffre de pollution sonore supérieure aux valeurs limites adoptées par l'Ordonnance fédérale sur la protection contre le bruit.

Solutions



> **Faire de l'exercice au quotidien** diminue les risques de maladies cardiovasculaires de moitié et de diabète d'un tiers.

> La recommandation bien-être correspond au moins à **30 min d'activité physique modérée, 5 jours par semaine**. Cette demi-heure d'exercice peut être fractionnée en épisodes de 10 min, voire davantage.

> L'action **La Suisse bouge** encourage les villes et communes à réaliser une foule d'activités physiques sous forme de défis, durant la Semaine sportive suisse.

Lignes de la santé / La Suisse bouge 2009



Nous déplacer autrement

Bon à savoir



> Le **métro lausannois m2**, mis en service le 27 octobre 2008, est le premier métro automatique de Suisse. En reliant Ouchy (373 m) à Epalinges (711 m), il est la colonne vertébrale des transports publics de l'agglomération. Parmi ses points forts, ce moyen de transport bénéficie d'une connexion privilégiée avec les CFF et les principales lignes régionales desservant l'ensemble du canton de Vaud.

> En moins d'une année d'activité (d'octobre 2008 à août 2009), le m2 a dépassé la barre des 16 millions de passager-ère-s et travaille à augmenter sa cadence.

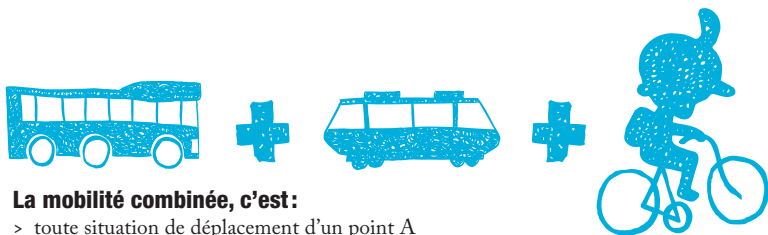
■ Se déplacer en milieu urbain autrement qu'en véhicule individuel motorisé est aujourd'hui une nécessité. Les villes consacrent des zones toujours plus étendues à des réseaux de transports publics performants. Les systèmes se modernisent, les itinéraires se multiplient et des abonnements à un prix attractif sont proposés. Espaces piétons, pistes cyclables, bus, tram, métro, autopartage, covoiturage, etc. Divers moyens de transport s'offrent à nous. Savoir les coordonner est la clé d'une mobilité responsable.

■ Arriver à destination plus vite, plus écologiquement et plus confortablement, est chose possible grâce à la mobilité combinée, appelée aussi multimodalité : LA solution. Seule la combinaison de tous les modes de déplacement doit permettre aux transports de se développer durablement dans l'espace public. Vivre en ville, marcher, faire du vélo, adopter les transports en commun et les alternatives à la voiture, privilégier l'autopartage et, finalement, réduire nos déplacements en conséquence, telles sont les mesures qui favorisent la multimodalité.

Solutions



> L'outil internet **www.routerank.com** permet de combiner habilement ses déplacements, tout en mesurant leur impact sur l'environnement. Grâce à cet instrument intelligent, il est possible de déterminer le coût et la quantité de CO₂ engendrés par notre mobilité d'un point à un autre. Ce programme se concentre sur le trafic routier, ferroviaire et aérien en Suisse et en Europe. Choisissons notre route en fonction de préférences liées au prix, au temps et à la consommation d'énergie, en coordonnant les modes de transport !



La mobilité combinée, c'est :

- > toute situation de déplacement d'un point A à un point B impliquant plusieurs modes de transports
- > des prestations de transport quasi ininterrompues et de porte à porte
- > une nécessité écologique et économique
- > une diminution des coûts financiers
- > une amélioration de la santé et de la sécurité
- > un gain en qualité de vie

3 exemples de mobilité

combinée dans

l'agglomération lausannoise :

- > voiture + parking relais + métro ou bus
- > vélo + train + autopartage
- > bus + métro + vélo en libre service

Solutions

> Des **plates-formes d'échange** ou plates-formes multimodales entre mobilité douce, transports publics et véhicules motorisés individuels, idéalement aménagées dans des lieux centrés, couverts et sécurisés, permettent de coordonner les modes de déplacement. La planification des horaires à ces points d'intersection détermine le bon fonctionnement de la mobilité combinée.

> Les **parkings relais** (P+R) présents dans toute la Suisse, mettent à disposition des places de parc pour voiture, motos et cars, à proximité d'arrêts de transports publics.

> Dans les gares CFF, les services de parcs à vélo **Bike&Rail** et de location de voitures **Click&Drive**, avec la collaboration de Mobility CarSharing, facilitent la combinaison du train avec d'autres moyens de locomotion.

Bon à savoir

> Le **Projet d'agglomération Lausanne-Morges** (PALM) prévoit la réalisation, d'ici à 2020, d'un réseau d'axes forts de transports, articulés entre trois modes: les transports publics, les véhicules individuels motorisés et la mobilité douce.

> Objectif numéro 1: la **réintroduction du tramway** dans l'agglomération avec la construction d'une ligne Flon-Renens et de plusieurs tronçons de trolleybus. Ce réseau sera complété par un prolongement des itinéraires du tram vers le Nord lausannois et Renens-Ouest.

> Le Conseil d'Etat vaudois développe actuellement le Réseau express régional (RER), en construisant une **gare à Prilly-Malley**.

> Avec la priorité d'accroître de 44% la fréquentation des transports en commun, ce concept de déplacement vise une complémentarité avec l'offre ferroviaire (CFF, LEB, BAM) et les transports publics de la région lausannoise (tl) et morgienne (TPRM).

Au travail autrement

Solutions



> Le principe de **vélos en libre service (VLS)** est particulièrement adapté à la pratique du deux-roues pour aller au travail sans problème de circulation ni de parking. Ce système met à disposition des vélos dans plusieurs stations à travers l'agglomération.

> Le premier réseau suisse de vélos en libre service, lancé en été 2009 par Suisse Route bike sharing, est disponible à Lausanne, à Morges et sur le campus UNIL-EPFL.

■ En Suisse, les trajets domicile-travail en véhicule individuel motorisé sont responsables d'une saturation des axes de circulation, d'une dégradation de l'environnement et d'une pression sur l'aménagement du territoire. Pour une majorité de pendulaires, ces déplacements quotidiens sont synonymes de coût, de stress et de retard. En adoptant les transports publics ou la petite reine, il est aisé d'éviter les routes engorgées, les kilomètres de bouchons et les problèmes de stationnement.

Enjeu qualité de vie

■ Nombreuses sont les villes qui développent une politique cyclable adaptée aux besoins des usagers de la route. Avec l'aménagement de voiries et d'infrastructures spécifiques, les services de prêt de vélos rencontrent un véritable succès et favorisent la mobilité douce.

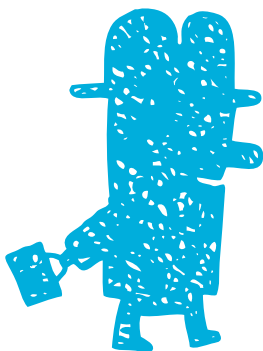
Fausse croyance



«**En pédalant jusqu'au bureau, nous arrivons fatigués et en sueur.**»

> Un **vélo à assistance électrique (VAE)** permet de remédier à ces inconvénients en réduisant l'effort et en maintenant l'activité physique. A l'achat d'un VAE, certaines villes offrent un subside de CHF 300.- (Lausanne) ou proposent une participation de 20% sur sa valeur, avec un plafond de CHF 1'000.- (Morges).

> SuisseEnergie a créé le programme **NewRide** pour la promotion des deux-roues électriques, au rendement énergétique particulièrement favorable puisqu'ils affichent une consommation de 1 décilitre d'essence pour 100 km.



Enjeu pollution

■ La fin du pétrole bon marché et le réchauffement climatique nous incitent à rationaliser l'automobile à usage individuel sur le chemin du bureau, qui entraîne des pics de pollution majeurs aux heures de pointe. Parmi les possibilités de mobilité durable, le covoiturage et l'autopartage sont particulièrement appropriés aux déplacements professionnels.

Bon à savoir



> Un **plan de mobilité d'entreprise** est un outil pour gérer les déplacements des collaborateurs-trice-s d'une entreprise dans le respect des principes du développement durable. Il s'agit de mettre en place un éventail de mesures qui incitent à l'utilisation de moyens de transport autres que la voiture individuelle : abonnements de transport à prix préférentiel, navettes d'entreprise, parcs à vélo sécurisés, limitation du stationnement sur le lieu de travail, voitures de service ou Mobility Business CarSharing, et encouragement au covoiturage.

> Le **plan de mobilité de l'administration lausannoise** (PML) vise à limiter l'utilisation de la voiture, depuis le 1^{er} juillet 2009. Il œuvre concrètement pour la promotion de la mobilité douce, offre de nombreux rabais sur les abonnements de transports publics et met à disposition du personnel communal une quarantaine de véhicules Mobility CarSharing.

Solutions



> Le **covoiturage** s'adresse à des employé-e-s qui effectuent les mêmes trajets pendulaires. Chacun-e son tour utilise son véhicule personnel pour amener au travail les autres membres de l'équipe et économiser des frais de transport.

> L'**autopartage**, de l'anglais carsharing, consiste à acquérir et utiliser un véhicule à plusieurs, en partageant le coût d'exploitation dans la sphère privée ou professionnelle. Tel que proposé par Mobility Business CarSharing, l'autopartage permet aux entreprises de disposer de voitures sur réservation en cas de déplacement.

Solutions



> Pour les personnes actives qui relient Evian à Lausanne quotidiennement, **traverser le lac Léman en bateau**, au lieu de le contourner en voiture, est un geste écologique et économique. Non seulement le trajet sur l'eau coûte 8 fois moins cher, mais les émissions de CO₂ par passager sont inférieures à celles émises par les automobilistes pendulaires.

Solutions



> Sur le chemin du travail, adoptons les **transports publics** et descendons 1 à 2 arrêts avant la destination pour terminer le trajet à pied.

> Dans l'entreprise, empruntons l'**escalier** à la place de l'ascenseur.

> En rentrant du travail, prenons le temps de **flâner** pour diminuer le stress accumulé pendant la journée.

Enjeu santé

■ Aller en voiture au travail nous oblige à rester immobile des heures durant, provoquant une augmentation des risques de surpoids et de maladies cardiovasculaires, tandis qu'emprunter des infrastructures piétonnes et cyclables améliore l'état de santé général. Laisser notre voiture au garage et choisir la mobilité douce pour nous rendre au bureau permet de pratiquer une activité physique quotidienne. En outre, faire de l'exercice à la pause de midi ou après le travail facilite l'évacuation des tensions, en opérant une coupure bienfaisante entre les domaines professionnel et privé.



Bon à savoir



PRO VELO 2009

> Grâce à l'action nationale «**À vélo au boulot**», organisée par PRO VELO chaque année en juin, plusieurs milliers d'employé-e-s suisses enfourchent leur vélo pendant un mois pour se rendre au travail. En 2009, 51'005 participants (contre 45'581 en 2008) ont représenté 1'098 entreprises.

> L'effet de cette action sur la santé se révèle largement positif, puisque la pratique régulière du vélo réduit l'absentéisme pour des raisons de maladie, rend les collaborateur-trice-s conscient-e-s de leur condition physique, engendre un climat plus sain sur le lieu de travail et offre une meilleure image de l'entreprise.

À l'école autrement

■ Chaque écolier-ère effectue 8 à 16 trajets par semaine pour se former. Le chemin de l'école est un lieu de rencontre important qui permet aux élèves de faire connaissance avec leurs camarades et d'apprendre à se déplacer sans leurs parents. Ce parcours, nécessaire au développement de l'enfant, doit être expérimenté et approuvé.

Enjeu qualité de vie

■ Les écoles se trouvent en moyenne à moins de 1 kilomètre du domicile des élèves et sont facilement accessibles à pied ou à vélo. En choisissant la mobilité douce, les enfants apprennent à se diriger de manière autonome dans la rue, dans leur quartier et en ville. Les transports publics ou le bus scolaire favorisent également l'indépendance et la socialisation des écolier-ère-s sur de longs trajets.

Fausse croyance

« C'est dangereux de laisser les enfants aller à l'école à pied. »

> Le chemin qui mène à l'école est balisé de façon à pouvoir l'emprunter à pied ou à vélo, seul ou en groupe. Tandis que les voitures de parents d'élève ne font qu'augmenter l'insécurité routière sur ce même trajet.

> A titre préventif, les écolier-ère-s sont sensibilisé-e-s aux dangers de la route dans le cadre scolaire.

> Des itinéraires à l'écart de la circulation sont planifiés par des associations de parents pour veiller à la sécurité des enfants piétons ou cyclistes et des patrouilleurs scolaires aident les élèves à traverser la chaussée.

Solutions



> Grâce au **Pédibus**, les écolier-ère-s ont la possibilité de se déplacer à pied en sécurité. Ce projet est né en 1999 à Lausanne (avant d'être appliqué dans toute l'Europe) sous la forme d'une démarche participative d'accompagnement des enfants à l'école par des parents piétons qui montrent la voie. Dans chaque quartier, les trajets, rapides et sécurisants, suivent des arrêts matérialisés par des panneaux distinctifs à des horaires fixes.

> Aujourd'hui, on compte plus de 250 lignes à travers la Suisse romande et 35 à Lausanne. Et pour créer une ligne dans son quartier? Il suffit de s'adresser au bureau de coordination Pédibus de la Ville ou au bureau-conseil de l'ATE.

> Partout où le Pédibus a été introduit, le nombre de voitures autour des établissements scolaires a diminué.

Bon à savoir



> Dès la rentrée 2010, les écolier-ère-s lausannois-es qui habitent à plus de 1 km de leur établissement scolaire auraient droit à la **gratuité des transports publics**, et ce dès la 3^e année primaire. Les autres élèves, dès la 5^e année et tous les jeunes jusqu'à 20 ans, pourraient obtenir un **abonnement Mobilis à moitié prix**. Le Conseil communal de Lausanne doit se prononcer en automne 2009 sur ces propositions.

Solutions



> Des **cours de conduite cycliste** offrent aux enfants dès 6 ans les connaissances de base pour pédaler en toute sécurité sur le chemin de l'école, mettre en pratique le code de la route de manière ludique et adopter un moyen de locomotion écologique.

Bon à savoir



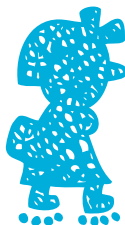
> La campagne «**bike2school**» assure la promotion du vélo pour les élèves et le corps enseignant de Suisse sur les thèmes du mouvement et de la santé pendant un mois dès la rentrée scolaire.

Enjeu pollution

■ Plusieurs parents accompagnent leurs enfants en voiture à l'école en voulant les protéger. Résultat : les accès aux établissements scolaires sont saturés par des véhicules qui engendrent une pollution locale, un gaspillage d'énergie et des risques d'accident accrus. Pour éviter ces désagréments, il est recommandé de ne pas habituer les écolier-ère-s au « tout-voiture » et de leur enseigner à devenir responsables de leurs propres déplacements.

Enjeu santé

■ Les enfants jouent, courent, sautent... Pourtant, certains ne sont pas à l'abri du manque d'activité physique et de ses conséquences. En Suisse, le surpoids touche 15% à 20% des écolier-ère-s et l'obésité 5% à 8%. La sédentarité, l'attrait des loisirs passifs, le grignotage et le temps passé devant un écran sont clairement identifiés comme des facteurs de risque. De plus, la contamination de l'air engendrée par le trafic routier autour des écoles peut provoquer une gêne respiratoire pour les asthmatiques. Aller à pied à l'école dès le plus jeune âge, c'est contribuer à rester en bonne santé, en effectuant quotidiennement la part d'exercice recommandée!



Nos achats autrement

■ Les grandes surfaces en périphérie des centres urbains attirent une clientèle qui n'hésite pas à utiliser sa voiture. Ces déplacements prennent du temps, coûtent de l'argent et sont générateurs de pollution. Or, les commerces de proximité et les marchés nous offrent la possibilité de renoncer à parcourir de longues distances pour faire des courses.

Enjeu qualité de vie

■ Faire nos achats de manière raisonnée sans recourir à un véhicule motorisé réduit les déplacements, les dépenses et la consommation d'énergie. Se rendre une fois par semaine en voiture dans un supermarché situé à plusieurs kilomètres de chez soi pour profiter de réductions sur le prix d'un produit n'est pas forcément rentable lorsqu'on comptabilise le coût et le temps du trajet.

Fausse croyance

«C'est plus cher de faire ses achats au marché que dans les grands magasins.»

> Les aliments vendus au marché par les producteurs locaux sont souvent moins chers que dans les grandes surfaces. Acheter des produits du pays et de saison garantit leur fraîcheur et l'absence d'intermédiaires coûteux. A titre d'exemple, 1 kg de pommes acheté au marché revient en moyenne à CHF 3.-/kg contre CHF 4.-/kg au magasin.



Pommes
CHF 4.-/kg



Pommes
CHF 3.-/kg

Solutions



> Des jardins maraîchers, entretenus selon un système d'«agriculture contractuelle de proximité», proposent de s'abonner à la distribution d'un **panier de légumes** cultivés près de chez nous.

> Les **Jardins du Flon**, **Les Jardins d'Ouchy** et **Le Jardin Potager** permettent à près de 630 coopératrices et coopérateurs lausannois de s'approvisionner une fois par semaine en produits de saison issus de l'agriculture régionale.

> Partout en Suisse, les **jardins familiaux** sont des surfaces publiques de jardinage où faire pousser des produits frais.

Bon à savoir



> La consommation de produits acheminés par avion hors saison entraîne une pollution disproportionnée: 1 kg de fraises d'Israël vendues en mars pèse 4,9 l de pétrole, contre 0,2 l pour 1 kg de fraises suisses commercialisées en juin.

WWF 2009



80% de nos achats pèsent moins de 5 kg

Bon à savoir



> Peu de fruits et de légumes, des goûts définis par l'industrie agro-alimentaire, des aliments vidés de leur teneur en vitamines, moins de connaissance du cycle des saisons... nous tendons à oublier les bienfaits des produits frais. Dans un tel contexte, cuisiner des denrées locales, planifier soigneusement ses achats, varier les recettes et respecter le temps et la durée de cuisson des aliments permet de retrouver leur authentique saveur.

Liquides de la santé 2009

Enjeu pollution

■ Par réflexe, nous choisissons souvent la voiture pour déplacer des choses légères sur de courtes distances. Pourtant, 80% de nos achats pèsent moins de 5 kilos et nous pouvons les transporter sans difficulté à vélo ou à pied à l'aide d'un chariot, en diminuant l'impact de nos trajets sur l'environnement. Renonçons par ailleurs aux fruits et légumes cultivés hors saison et acheminés par avion, dont l'empreinte écologique est catastrophique.

Solutions



> Les **services de livraison**, proposés par une majorité de supermarchés, nous permettent de recevoir nos achats à domicile gratuitement ou pour quelques francs, en évitant les déplacements superflus en véhicule motorisé individuel.

> À Lausanne, les coursiers à deux-roues de Vélocité transportent les achats avec l'offre **Dring Dring**. Tandis que **Riponnexpress** organise gratuitement l'acheminement des courses depuis trois grands magasins du centre-ville jusqu'au Parking de la Riponne.

> En Suisse, faire des courses sur Internet livrées à domicile est devenu incontournable. Les sites des deux plus grands distributeurs du pays **LeShop** et **coop@home** affichent une fréquentation record.

Enjeu santé

■ Acheter des produits frais de proximité en laissant sa voiture au garage, c'est privilégier deux gestes pour la santé. D'abord, une nourriture saine se fonde sur des aliments de bonne qualité. Ensuite, faire régulièrement 1 ou 2 kilomètres de marche ou de vélo en allant aux commissions est un exercice idéal pour se maintenir en forme.

Vélocité / Parking Riponne / Migros / Coop 2009

Nos loisirs autrement

■ Les loisirs constituent le principal motif de déplacement et représentent près de 45% des distances parcourues en Suisse (OFS 2005). Pendant nos moments de détente, le week-end ou à l'occasion des vacances, nous nous déplaçons essentiellement au moyen de véhicules motorisés ou du transport aérien. C'est pourquoi, il est important de repenser nos itinéraires, en fonction du lieu de destination et de la durée du trajet, dans le but d'éviter le stress et une consommation d'énergie excessive.

Enjeu qualité de vie

■ Profitons de notre temps libre pour explorer notre environnement en vadrouillant près de chez nous ! Il n'est pas nécessaire de partir loin pour être dépaycé : marcher dans son quartier et voyager en Suisse peut être synonyme de découvertes. Pour réaliser des excursions en nous relaxant, privilégions les modes de transport qui permettent de voyager sereins.

Solutions



> Comment réduire à néant notre temps de déplacement ? Transformons-le en loisirs ! Un trajet en **train** offre la possibilité de lire ou de regarder le paysage, sans la tension que provoque la conduite d'un véhicule. Sur de longs parcours, les trains de nuit permettent d'économiser une nuitée à l'hôtel.

> Le **bateau** est idéal pour une mobilité respectueuse de l'environnement en savourant de véritables moments de détente. En été, pas moins de 40 débarcadères accueillent les plaisanciers sur le lac Léman.

Bon à savoir



> Voyager avec un **petit budget** toute l'année, c'est possible !

> L'**abonnement demi-tarif** des CFF offre une réduction de 50% sur le prix des billets, valable un, deux ou trois ans sur tous les réseaux ferroviaires et de transports publics en Suisse.

> Avec la **Carte Junior** des CFF, au prix de CHF 20.-, les enfants de 6 à 16 ans accompagnés d'un parent se déplacent en train toute l'année sans frais supplémentaires.

> Des **Cartes journalières commune** sont distribuées 365 jours par an dans les communes ou offices du tourisme de Suisse pour circuler à une date fixe en bénéficiant d'un tarif avantageux. A Lausanne, 25 cartes sont vendues chaque jour au prix de CHF 40.-. A Morges, 4 cartes sont disponibles quotidiennement pour CHF 30.-. Réservation conseillée.



Fausse croyance



«C'est trop compliqué de voyager à la montagne en transports publics.»

> Il est aisé de planifier ses excursions sans voiture grâce à SuisseMobile, réseau national destiné à la mobilité douce dans le domaine du tourisme et des loisirs. Plusieurs itinéraires régionaux sont découpés par étapes en fonction des transports publics et associés à des possibilités d'hébergement et de transfert de bagages.

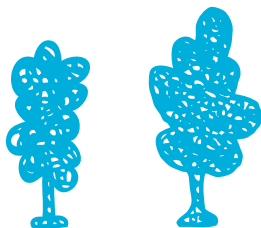
Solutions



> A la sortie des 14 stations du métro m2 à Lausanne, les Lignes de la santé proposent aux usager-ère-s des plans piétons **Métro-Maison, le premier kilomètre**, indiquant les principales destinations dans un environnement immédiat, selon des trajets de maximum 15 min à pied ou 8 min à vélo.

Enjeu pollution

■ En Suisse, une personne parcourt en moyenne 4'500 kilomètres par an en avion, que ce soit pour ses loisirs ou son travail. Pourtant, la majorité des destinations choisies se situent dans les pays voisins où circule le train en provoquant moins de nuisances environnementales. Ce mode de transport est champion de l'efficacité énergétique et peut facilement être combiné avec la location d'un vélo ou d'un véhicule motorisé sur la route des vacances.



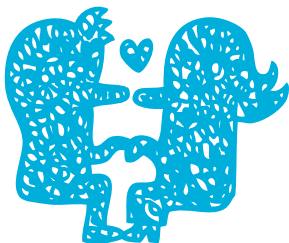
Bon à savoir



Sous le nom de **slowUp**, les journées sans voiture coordonnées par la fondation La Suisse à vélo fêtent 10 ans de succès populaire. Depuis le lancement de l'initiative en 2000, autour du lac de Morat, plus de 60 slowUp ont été programmés à l'échelle nationale et ont déjà attiré près de 2 millions de participants.

Enjeu santé

■ Fitness, centres sportifs, piscines, clubs et associations... L'offre pour faire du sport durant notre temps libre est riche. Les activités de la vie quotidienne permettent également de nous dépenser selon la recommandation en matière de santé de 30 minutes d'exercice journalier. Nous déplacer à pied ou à vélo, rire avec des enfants, jouer d'un instrument, faire l'amour et même passer l'aspirateur entraînent une dépense physique significative.



Solutions

- > Aller à pied ou à vélo au fitness permet au corps de s'échauffer avant l'effort physique.
- > Plus de 500 **parcoursvita** en Suisse offrent un terrain d'entraînement en pleine nature et accessible gratuitement pour pratiquer la marche, la course ou le footing en toute liberté.
- > Un **podomètre**, dispositif accroché à la ceinture qui enregistre le nombre de pas, témoigne de la distance parcourue à pied. En moyenne, nous effectuons entre 6'000 et 7'000 pas par jour. Alors que la recommandation en matière de santé préconise, au quotidien, un total de 10'000 pas pour un adulte et jusqu'à 14'000 pas pour un enfant.

Bon à savoir



> Plusieurs villes proposent gratuitement des **promenades guidées à pied ou à vélo**, qui combinent loisirs et activité physique, en encourageant le tourisme de proximité.

> Le site des **Baladeurs** fournit des itinéraires numériques à télécharger en MP3, PDF ou MMS pour effectuer des visites thématiques dans la région lausannoise de manière indépendante.

> La **Carte Vélo**, rééditée en 2009 par le Service des routes et de la mobilité de la Ville de Lausanne, présente les axes recommandés pour les déplacements à vélo dans l'agglomération.

> L'écrivain et géographe Pierre Corajoud conduit toute l'année des **balades insolites** à travers la Suisse romande, à la découverte de l'Ouest lausannois, en suivant le cours des rivières vaudaises ou sur la piste de jardins potagers en ville.

Une mobilité pour chacun-e

Bon à savoir



> La **philosophie HPM**, de l'anglais Human Powered Mobility, encourage les déplacements par la seule force musculaire, que ce soit à pied, à vélo, en roller, en bateau, etc.

> Les «**engins assimilés à des véhicules**», soit des moyens de locomotion à roues ou à roulettes mus par la force musculaire : patins à roulettes, roller, planches à roulettes, trottinettes et vélos d'enfants, ont leur place dans les zones réservées aux piéton-ne-s. Idéal pour bouger à l'air libre sans polluer !

Fausse croyance



«**Les personnes âgées sont dangereuses sur la route.**»

> Les aîné-e-s sont surtout en danger : comparé au groupe des 40 à 64 ans, les seniors de 75 à 79 ans encourent un risque 4 fois plus élevé de blessures graves ou mortelles sur la chaussée et 8 fois plus élevé dès 80 ans.

> Dans 72% des accidents sérieux impliquant des piéton-ne-s âgé-e-s, l'automobiliste est seul fautif.

■ De nos jours, réconcilier urbanisme, vie sociale et santé communautaire s'impose, en repensant l'aménagement de l'espace public et des réseaux de transport, dans le respect de la sécurité et de l'environnement. Il existe plusieurs initiatives et infrastructures qui stimulent la mobilité douce en milieu urbain. La mixité et la proximité des lieux résidentiels, commerciaux et récréatifs doit, par exemple, favoriser les déplacements et les rencontres de chaque habitant-e de la collectivité.

Solutions



> Les **Jardins de poche**, de l'anglais pocket gardens, sont de petits espaces verts en ville, aménagés pour redonner vie à l'espace public. Des bancs, des arbres et un brin de verdure renforcent ainsi notre lien avec la nature en milieu urbain. En Suisse, le premier jardin de poche est né à Genève à l'initiative d'**equiterre**.

> Les **zones de rencontre** sont d'anciennes rues résidentielles destinées aux piéton-ne-s qui stimulent la cohésion sociale dans les quartiers, les espaces publics et commerciaux. A Lausanne, le groupe d'habitant-e-s **Rue Jardin** a créé la zone de rencontre des **Fleurettes** pour permettre une cohabitation conviviale des usager-ère-s de la rue, comme les enfants et les personnes âgées.

> Pro Senectute Vaud et la Fondation Leenaards ont élaboré la méthode «**Quartiers solidaires**» pour faciliter l'intégration des aîné-e-s dans la communauté lors de forums de discussion avec les gens du quartier.

Mobilité réduite: un défi

■ La ville développe de nombreux équipements, infrastructures et réseaux de transports. Or, les usager-e-s de la route les plus vulnérables ont souvent été négligé-e-s dans la planification urbaine, notamment lorsqu'il s'agit de personnes à mobilité réduite (PMR): les enfants, les personnes âgées, celles en fauteuil roulant ou déambulateur, avec des béquilles ou une canne, les malvoyant-e-s ou malentendant-e-s, les parents avec une poussette, les femmes enceintes et, enfin, les personnes portant des sacs de commissions ou des bagages.

■ Adapter la ville à la mobilité de chacun-e, c'est redonner vie à l'espace public, en reliant les principaux pôles de l'agglomération et en optimisant l'accès aux centres urbains depuis les secteurs périphériques. Grâce à la collaboration des autorités, des spécialistes et des habitant-e-s de la collectivité, une requalification des circuits de déplacement et des lieux de rencontre est possible, ainsi qu'une meilleure intégration des usagères et des usagers!

Bon à savoir



Les caractéristiques d'un environnement piéton favorable?

- > un revêtement de qualité
- > une signalisation adéquate
- > un éclairage suffisant
- > des trottoirs larges et rabaissés
- > des passages protégés et des îlots intermédiaires
- > des rampes d'accès et des mains courantes
- > des bancs publics tous les 100 m

Bon à savoir



> Pro Infirmis Vaud a développé un **plan de ville de Lausanne et d'Yverdon-les-Bains** qui permet aux personnes à mobilité réduite d'anticiper leurs déplacements en milieu urbain. Sur ce document, des pictogrammes colorés indiquent la difficulté des itinéraires, et des valeurs chiffrées montrent l'inclinaison des pentes, les passages étroits, etc.

Bon à savoir



> Pour **se mouvoir en sécurité**, à pied ou à vélo, il est nécessaire d'appliquer certaines règles d'or:

> voir et être vu. Pour les cyclistes, il est recommandé d'équiper l'avant et l'arrière du vélo de phares et de catadioptres de couleur rouge et blanche. Les enfants piétons, eux, reçoivent des baudriers à utiliser sur le chemin de l'école.

> adopter du bon matériel. Une paire de chaussures de taille adéquate permet de marcher sur plusieurs kilomètres sans avoir mal aux pieds. Quant au port du casque à vélo, il réduit de 70% le risque d'accidents graves.

> garder une distance de sécurité du bord de la chaussée et respecter la signalisation routière.

> éviter les zones à forte densité de trafic.



Proche de chez nous

Association transports et environnement (ATE)

www.ate-vd.ch | info@ate-vd.ch
tél. 021.323.54.11

■ L'ATE s'investit depuis trente ans en faveur d'une mobilité intégrant l'être humain, la protection de l'environnement et du climat. Elle offre à ses membres une large palette de prestations, allant des assurances au magazine, en passant par des escapades à petits prix ou des réductions sur de nombreux articles de sa boutique. Pour mener une politique des transports réellement durable, l'ATE préconise une mobilité combinée, soit l'utilisation des différents modes de transport. Elle travaille aussi au développement des infrastructures de transports publics et de mobilité douce, ainsi qu'à une amélioration de la sécurité routière.

Bikes2fold

www.bikes2fold.com
contact@bikes2fold.com
tél. 022.548.09.79

■ Bikes2fold vend et met à disposition des vélos et véhicules qui peuvent aisément remplacer les voitures et les deux-roues à essence. Ce service s'adresse à une clientèle urbaine et pendulaire, qui s'intéresse aux mesures limitant la pollution, favorisant l'activité physique et permettant d'oublier les embouteillages, les amendes et les parkings. Son matériel est également destiné aux voyageurs, avec comme objet-phare le vélo pliant (ou pliable), une solution idéale pour une mobilité combinée et réfléchie.

Communauté d'intérêts pour les transports publics (CITRAP)

www.citrap-vaud.ch
secretariat@citrap-vaud.ch
tél. 021.693.26.39

■ Forte de plus de 2'000 membres au niveau national, la CITRAP compte deux sections en Suisse romande: Genève et Vaud. Cette association se distingue par la diversité de ses activités. Elle s'engage à représenter les usager·ère·s auprès des entreprises de transports en commun et des autorités en proposant des solutions concrètes d'amélioration des modes de déplacement qui se substituent à la voiture. En cherchant le dialogue avec différents intervenant·e·s, la CITRAP-Vaud se trouve souvent consultée par les pouvoirs publics à propos de projets liés à la mobilité: le retour du tram à Lausanne, les transports publics de nuit dans le canton, la troisième voie ferroviaire Lausanne-Genève et l'avenir de la grande vitesse en Suisse.

Droit de Cité (DDC)

www.droitdecite.ch | ddc@droitdecite.ch
tél. 078.660.11.91

■ DDC est un groupe de réflexion et d'action qui réunit des compétences variées pour élaborer des propositions constructives, au niveau du développement urbain régional, de la politique des déplacements, de l'aménagement des quartiers et des espaces publics à Lausanne et dans son agglomération. Il oriente ses actions et ses réflexions prioritairement vers la qualité de vie dans

les quartiers. Par ses prises de position, ses visites organisées, ses « safaris en ville » et ses autres actions, DDC joue un rôle intermédiaire entre les habitant-e-s, les associations de quartier, les autorités, les technicien-ne-s, les partis politiques et d'autres associations, en s'efforçant d'améliorer leur communication.

equiterre

www.equiterre.ch | info.ge@equiterre.ch
tél. 022.329. 99.29

■ Reconnue depuis plus de trente-cinq ans, initialement dans le domaine de l'environnement et aujourd'hui dans celui de la durabilité, equiterre est une association à but non lucratif. Par ses actions et ses projets, elle met en avant les préoccupations de ses quelque 10'000 membres et donateurs de manière conséquente. Elle poursuit trois objectifs équivalents: protection de l'environnement, efficacité économique et justice sociale. L'association travaille, notamment, sur la problématique de la mobilité pour toutes et tous en proposant des solutions de réaménagement de l'espace public. Cette vue globale permet à equiterre d'être porteuse d'une politique orientée vers l'avenir.

Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA)

www.sbv-fsa.ch/vd | pcalore@bluewin.ch
tél. 021.651.60.60

■ La FSA est née en 1911 et compte aujourd'hui plus de 4'300 membres aveugles et malvoyants répartis en 16 sections. À travers diverses actions, cette organisation d'entraide s'efforce d'atteindre plusieurs objectifs, tels que créer des liens d'amitié et de solidarité, conseiller, soutenir et renseigner les personnes aveugles et malvoyantes et, enfin, organiser des rencontres et des activités de loisirs. En 2009, l'association a mis sur pied des marches qui permettent aux participant-e-s handicapé-e-s de la vue de

choisir le parcours le mieux adapté à leurs capacités physiques.

Klaxonne

www.klaxonne.com | info@klaxonne.com
tél. 078.819.46.56

■ Klaxonne, association lausannoise fondée en mars 2009, propose un service de covoiturage spontané par SMS (à l'image du 222 des CFF). Ce système, qui est opérationnel en français et en allemand sur tout le territoire suisse, fonctionne également par Internet, de manière à pouvoir planifier son covoiturage. Pour l'heure, Klaxonne est active ponctuellement dans le cadre de grands événements, comme le Montreux Jazz Festival ou le Paléo Festival de Nyon. L'association entend très prochainement proposer ses prestations aux communes, aux entreprises et aux campus universitaires. Son but: devenir un service de covoiturage quotidien, ouvert en permanence sur l'ensemble du territoire suisse.

La Fièvre

www.fievre.ch | info@lafievre.ch
tél. 021.626.37.93

■ Depuis 1993, La Fièvre travaille en profondeur à l'intégration dans la ville des sports à roulettes, tels que le skateboard, le roller, la trottinette et même le BMX. La prévention est également l'une de ses préoccupations majeures. Son activité principale consiste en l'exploitation du Skatepark HS36 à Lausanne. Forte de plus de 550 membres, La Fièvre offre à ses adhérents de nombreux avantages, tels qu'un tarif préférentiel au skatepark, l'occasion de participer à des activités comme le rollerstamm, la rollerschool, des concours et des camps.

Lausanne Région

www.lausanneregion.ch
mail@lausanneregion.ch
tél. 021.613.73.35

■ La région est une réalité vécue par ses habitant-e-s au quotidien avant d'être une construction politique, technique ou institutionnelle. C'est en partant de ce constat que les 29 communes qui composent aujourd'hui Lausanne Région se sont regroupées, afin de favoriser la collaboration régionale et la résolution de questions dépassant le territoire communal. Lausanne Région contribue ainsi au développement harmonieux de l'agglomération.

Lausanne Roule

www.suisseroule.ch/lausanne
info@suisseroule.ch
 tél. 021.533.01.15

■ Fondée en 2003, Lausanne Roule est une association dont le but est de « mettre en place et exploiter un système de prêt et/ou de location de vélos ainsi que de fournir des prestations liées à la promotion du vélo ». Son action s'articule autour de cinq axes : la protection de l'environnement, l'action sociale, la promotion de la santé publique, la sécurité routière et l'offre touristique (www.lesbaladeurs.ch). Son premier service de prêt de vélos a ouvert ses portes en 2004 à Lausanne, suivi par Ouest Roule à Renens et Vevey Roule. En été 2009, l'association a inauguré le premier réseau de vélos en libre service de Suisse dans l'agglomération Lausanne-Morges et sur la Riviera. Sous la bannière de « Suisse Roule bike sharing », le dispositif permet d'emprunter un vélo dans une station et de le déposer dans une autre 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Ligues de la santé

www.liguesdelasante.ch | fvls@fvls.vd.ch
 tél. 021.623.37.37

■ Les Ligues de la santé sont une association œuvrant pour la promotion de la santé et la prévention des maladies et des comportements à risque dans le canton de Vaud. Afin d'encourager l'activité physique, une alimentation équilibrée ou la gestion

du stress, les Ligues offrent une palette de services : balades guidées, bilan et conseils santé, informations et accompagnement. Elles interviennent en tant que telles ou conjointement avec leurs membres : Association vaudoise contre le diabète, Fondation de la mucoviscidose, Fondation pour le dépistage du cancer du sein, Fondation vaudoise contre l'alcoolisme, Institut de médecine sociale et préventive, Ligue pulmonaire vaudoise, Ligue vaudoise contre le cancer, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, Ligue vaudoise contre les rhumatismes, Policlinique médicale universitaire et Pro Senectute Vaud.

Mobility CarSharing

www.mobility.ch | info@mobility.ch
 tél. 0848.824.812

■ Né en 1997, Mobility CarSharing tient actuellement la place de prestataire leader sur le marché de l'autopartage, en mettant à disposition une flotte variée de véhicules répartis sur 1'150 emplacements situés partout en Suisse. Les prestations de Mobility reposent sur une efficacité à la fois économique, technologique et écologique. Visant à étendre son offre, l'entreprise tient à respecter certains objectifs parmi lesquels une utilisation simple et confortable du système, des véhicules modernes adaptés aux besoins de la clientèle, l'application d'une technologie performante et le développement durable par le biais de la mobilité combinée. Grâce au service Mobility Business CarSharing, elle tend également à faciliter les déplacements professionnels.

Morges

www.morges.ch | greffe@morges.ch
 tél. 021.804.96.40

■ La Ville de Morges et sa région multiplient les actions en faveur de l'aménagement territorial, de la planification des transports publics et de la promotion de la mobilité

douce, en participant au développement de l'agglomération. La mise en place de pistes cyclables et d'itinéraires piétons, la création de places de stationnement sécurisées pour les vélos, le soutien financier à l'achat d'un deux-roues électrique, l'inauguration, en 2009, d'un dispositif de vélos en libre service et la participation active à la Semaine de la mobilité figurent parmi ses nombreux engagements. A cela s'ajoute l'organisation de la Journée de la mobilité douce en septembre.

Pédibus

www.lausanne.ch/pedibus
catherine.zaccaria@lausanne.ch
 tél. 021.315.68.36

■ Le Pédibus est une démarche participative d'accompagnement des enfants sur le chemin de l'école par un groupe de parents piétons. Il a été créé en 1999 par la Délégation à l'enfance de la Ville de Lausanne, en collaboration avec des habitant-e-s du quartier Sous-Gare. En dix ans, 35 lignes de Pédibus ont été mises sur pied et ont permis à des milliers d'élèves d'être accompagnés en toute sécurité. Cette action contribue activement à la qualité de vie et à la convivialité en favorisant les rencontres à travers la ville. De plus, les parents sont sensibilisés au respect de l'environnement et à l'importance de diminuer le trafic autour des écoles.

Policlinique médicale universitaire de Lausanne (PMU)

www.polimed.ch | pmu@hospvd.ch
 tél. 021 314 60 60

■ La PMU est un centre ambulatoire de référence en médecine et santé communautaire. Elle a pour mission d'assurer des soins de qualité à toute la population et de porter assistance aux personnes défavorisées. Parallèlement à ses activités cliniques, de recherche et d'enseignement, la PMU accorde une priorité à la prévention et à la promotion de la santé dans une perspective

communautaire. Elle coordonne des actions individuelles et collectives, gère des projets d'étude et collabore à l'enseignement de ces approches.

Pro Infirmis

www.proinfirmis.ch | vaud@proinfirmis.ch
 tél. 021.321.34.34

■ La Semaine de la mobilité est l'occasion pour Pro Infirmis Vaud de mettre en relief différentes prestations qui permettent aux personnes à mobilité réduite d'être mieux informées pour faire face à leur environnement, notamment, des plans de ville de Lausanne et d'Yverdon-les-Bains donnant des indications sur les parcours les plus praticables; de la documentation sur les possibilités de vacances; des descriptifs d'excursions adaptées et un guide de l'accessibilité des musées de Lausanne. L'autonomie et la participation sociale des personnes à mobilité réduite s'en trouvent ainsi sensiblement améliorées.

Pro Senectute

www.vd.pro-senectute.ch
animation@vd.pro-senectute.ch
 tél. 021.646.17.21

■ Depuis nonante ans, Pro Senectute conserve sa vocation première : veiller sur les aîné-e-s de Suisse. Cette association contribue au bien-être des préretraité-e-s et des personnes en âge AVS. Pro Senectute Vaud, c'est surtout « des liens qui se tissent et des amitiés qui naissent, de bons repas autour d'une table pleine, des consultations gratuites dans un cadre accueillant, des forums de quartier, des sorties aux quatre coins du pays et même au-delà, des personnes à l'écoute et des projets interactifs pour que la retraite se vive sous le signe du partage ».



PRO VELO

www.pro-velo-lausanne.ch
contact@pro-velo-lausanne.ch

■ L'association PRO VELO Région Lausanne compte plus de 1'300 membres. Ses actions visent à promouvoir le vélo comme moyen de transport respectueux de l'environnement, sain, rapide, bon marché, et à susciter ainsi le «réflexe vélo» auprès de la population de Lausanne et environs. Dans ce cadre, elle organise des foires aux vélos, des balades, la Semaine du vélo, des cours de conduite cycliste et des cours mécaniques. En parallèle, l'association œuvre en faveur d'une amélioration de la sécurité et des conditions de déplacement pour les cyclistes.

Projet d'agglomération Lausanne-Morges (PALM)

www.lausanne-morges.ch
info@lausanne-morges.ch
tél. 021.621.08.01

■ Le PALM est un dossier de référence pour le canton de Vaud et les régions concernées qui s'engagent à poursuivre des orientations stratégiques avec le soutien de la Confédération. La coordination entre urbanisation et transports est au cœur du PALM, afin de garantir l'accessibilité du territoire, d'améliorer le bilan environnemental et de maîtriser les finances publiques. En développant l'agglomération de l'intérieur pour accueillir près de 40'000 nouveaux habitant-e-s d'ici 2020, le projet vise à renforcer la place de quatre principaux centres-villes. Parmi les grands secteurs au potentiel de croissance, l'Ouest lausannois, le Nord lausannois, l'Est lausannois et la Région Morges sont guidés par des schémas directeurs qui représentent plusieurs communes liées par une convention pour favoriser un développement urbain à long terme, alliant densité et qualité de vie.

RétroBus

www.retrobus.ch | info@retrobus.ch
tél. 079.615.25.81

■ RétroBus est une association vouée à la préservation de matériel roulant historique, principalement les trolleybus et les autobus ayant circulé à Lausanne, ainsi que dans d'autres régions de Suisse romande. Les objectifs de RétroBus sont la rénovation et l'exploitation de véhicules anciens, à des fins historiques et touristiques, notamment par l'animation d'un musée «vivant», représentatif de l'évolution culturelle et sociale des transports publics urbains. L'association est ouverte à toute personne s'intéressant au domaine des transports publics ou voulant soutenir des activités de conservation du patrimoine.

Rue de l'Avenir

www.rue-avenir.ch | vaud@rue-avenir.ch
tél. 021.693.42.07

■ Rue de l'Avenir est un groupe conseil indépendant, actif en Suisse romande. Il est au service des communes, des professionnel-le-s, des associations de parents et des groupes d'habitant-e-s concernant les problématiques de la mobilité douce et de la sécurité des déplacements, en prônant un urbanisme de proximité. Ses activités se déclinent sous trois formes: la publication d'un bulletin d'information trimestriel, l'organisation de journées d'étude et la mise à jour d'une base de données riche en renseignements pratiques.

Rue Jardin

www.zonederencontre.ch
moniquecorbaz@yahoo.fr
tél. 079.477.07.87

■ Le groupe d'habitant-e-s Rue Jardin, domicilié dans le quartier des Fleurettes à Lausanne, s'est réuni pour la première fois en mars 2002, en cultivant l'idée de faire vivre ses rues autrement sous le slogan «plus de place aux piétons et moins de place aux

voitures ». En partenariat avec la Municipalité, Rue Jardin a participé à l'aménagement d'une zone de rencontre dans son quartier, inaugurée en 2006. Comme la vitesse des véhicules y est limitée à 20 km/h, cet espace offre la priorité aux piétons qui peuvent utiliser la chaussée pour des activités de jeu, de sport, d'achats ou de flânerie.

Service de la mobilité, Canton de Vaud

www.vd.ch/mobilite | info.sm@vd.ch
tél. 021 316 73 73

■ Le Service de la mobilité du Canton de Vaud est en charge de plusieurs missions en matière de politique des transports, telles que la planification des réseaux et des infrastructures, l'extension de la communauté tarifaire vaudoise Mobilis, le renouvellement des équipements, la promotion des mobilités durables et douces, l'élaboration de plans de mobilité d'entreprise et le balisage des chemins de randonnée pédestre. Mi-septembre, plusieurs villes et communes du canton participent à la Semaine de la mobilité en organisant des activités liées aux thèmes des déplacements et des moyens de transport.

Service des routes et de la mobilité, Ville de Lausanne

www.lausanne.ch/circulation
routes-mobilite@lausanne.ch
tél. 021.315.54.15

Délégue piétons :

www.lausanne.ch/pietons
pietons@lausanne.ch
tél. 021.315.54.15

Délégue vélo :

www.lausanne.ch/velo | velo@lausanne.ch
tél. 021.315.54.15

■ Formé de plusieurs divisions, le Service des routes et de la mobilité de la Ville de Lausanne répond à une palette d'engagements parmi lesquels la direction des chantiers communaux, l'élaboration de projets

d'aménagement de l'espace public, le développement de la politique de la mobilité définie par la Municipalité, la planification des déplacements urbains, l'analyse de la compatibilité des projets de construction sur le domaine public, ainsi que l'entretien, le nettoyage et le déneigement de celui-ci. De plus, il coordonne l'organisation de la Semaine de la mobilité, en collaboration avec la déléguée piétons et le délégué vélo de la Ville.

Transports publics de la région lausannoise (tl)

www.t-l.ch
tél. 0900 564 900 (CHF -.86/min)

■ Les tl, ce sont plus de 250'000 voyageurs quotidiens, 37 lignes régionales de bus et de métro, ainsi que quelque 1'000 collaborateurs. Entrepreneurs en mobilité, les tl contribuent de manière déterminante à l'amélioration de la qualité de la vie dans l'agglomération lausannoise, au sens du développement durable. Grâce à de nouveaux services de transports, cette entreprise veut non seulement répondre aux attentes de la population et des collectivités, mais aussi séduire et attirer une nouvelle clientèle. Dans cet ordre d'idées, les transports lausannois s'efforcent d'innover et de suivre l'évolution de la démographie, en proposant des projets adaptés.

Transports publics de la région morgienne (TPRM)

www.mbc.ch | info@mbc.ch
tél. 021.811.43.43

■ Les TPRM assurent une desserte efficace en correspondance avec les trains CFF, grâce à la combinaison du chemin de fer BAM (Bière-Apples-Morges), du réseau urbain TPM et des lignes régionales MBC (Morges-Bière-Cossonay). Au départ de la gare de Morges, les nuits du vendredi et du samedi, un Pyjam'bus ramène les usager-

ère-s dans 25 communes. A proximité de ces lignes de transports, des parkings gratuits permettent de garer son véhicule personnel et d'entreprendre à pied ou à vélo l'une des nombreuses balades que compte la région.

Vélocité

www.velocite.ch | info@velocite.ch

tél. 021.624.24.84

www.dringdring.ch | info@dringdring.ch

tél. 021.508.01.23

■ Depuis dix ans, les coursiers professionnels de Vélocité roulent avec le sourire aux lèvres et le défi en tête pour livrer colis, achats et documents, en conjuguant travail et passion pour le vélo. De leurs bureaux au cœur de Lausanne, ils montent, descendent et se fauflent, été comme hiver. Acheminer des paquets en un temps record est une priorité qui en cache une autre: l'écologie. Vélocité privilégie l'utilisation du deux-roues pour son efficacité, sa polyvalence, mais surtout pour son bienfait sur l'environnement. En 2009, les coursiers ont lancé Dring Dring, un service de livraison des achats depuis les supermarchés du centre-ville.

World Wide Fund for Nature (WWF)

www.wwf.vd.ch | wwf-vd@bluewin.ch

tél. 021.923.67.97

■ Membre actif du réseau international du WWF, le WWF Suisse a pour objectif principal de réduire la dégradation de l'environnement en favorisant le développement durable. Forte de 14'000 membres, la section vaudoise s'engage à enrayer la pollution, préserver la biodiversité et promouvoir une exploitation réfléchie des ressources naturelles. Ses grands thèmes d'actions sont le climat, l'eau, l'énergie, le style de vie et l'aménagement du territoire. Le magasin Planète Nature, au centre-ville de Lausanne, et le Panda Club, destiné aux juniors, permettent de découvrir de plus près les activités de l'organisation environnementale.



1 Bouger au quotidien **2** La mobilité durable en jeu **3** Nous déplacer autrement
4 Au travail autrement **5** A l'école autrement **6** Nos achats autrement
7 Nos loisirs autrement **8** Une mobilité pour chacun-e

1 2 3 4 5 6 7 8

www.ate-vd.ch	Association transports et environnement	*	*	*	*	*	*	*
balade.wordpress.com	Balades insolites en Suisse. Par Pierre Corajoud		*	*	*	*	*	*
www.bikes2fold.com	Distribution de vélos pliables		*	*	*			*
www.biketowork.ch	Action « A vélo au boulot » (Bike to work)			*				
www.bpa.ch	Bureau suisse de prévention des accidents (BPA)		*					*
www.ca-marche.ch	Idées pour bouger plus et manger mieux	*	*				*	
www.car-los.ch	Système de covoiturage privé et d'entreprise			*	*			
www.citrap-vaud.ch	Communauté d'intérêts pour les transports publics		*	*				
www.cff.ch	Chemins de fer fédéraux (CFF)	*	*	*	*	*	*	*
www.cgn.ch	Compagnie générale de navigation (CGN)			*	*		*	
www.constructionadaptee.ch	Constructions sûres et adaptées à tous les âges							*
www.coopathome.ch	Site d'achats et de livraison à domicile. Par Coop					*		
www.covoiturage.ch	Site du covoiturage à l'échelle nationale		*	*				
www.dringdring.ch	Service de livraison à domicile des achats à Lausanne et environs. Par Vélocité					*		
www.droitdecite.ch	Groupe d'action au niveau du développement urbain régional et des politiques de déplacements		*	*				
www.e-covoiturage.ch	Offres et demandes de covoiturage (région Genève)		*	*				
www.e-mobille.ch	Promotion des véhicules électriques efficaces		*					
www.eco-drive.ch	Système de conduite économique et écologique	*	*					
www.energie-environnement.ch	Conseils pour préserver l'environnement	*	*					
www.equiterre.ch	Association pour la protection de l'environnement et la justice sociale	*	*					*
www.etiquetteenergie.ch	Informations sur la consommation d'énergie des véhicules neufs	*	*					
www.familiengaertner.ch	Fédération suisse des jardins familiaux					*		
www.fievre.ch	La Fièvre. Association pour la promotion du roller		*				*	*
www.gesundheitsfoerderung.ch	Institution pour la promotion de la santé		*	*				
www.hepa.ch	Réseau suisse santé et activité physique		*	*				
www.humanpoweredmobility.ch	Comment bouger par la force musculaire humaine		*	*				*
www.iwalktoschool.org	Site international de la marche à l'école				*			
www.jardinsdepoeche.ch	Espaces verts en ville. Par equiterre							*
www.jetrottinedansmaville.ch	Promenades pour les enfants. Par Floriane Nikles						*	*
www.klaxonne.com	Service de covoiturage spontané par SMS		*	*			*	
www.lasuissebouge.ch	Programme d'encouragement du sport		*	*			*	
www.lausanne.ch/circulation	Services des routes et de la mobilité, Ville de Lausanne	*	*					
www.lausanne.ch/parkings_relais	Parking Relais (P+R)		*					
www.lausanne.ch/pedibus	Pédibus, Ville de Lausanne. Pour aller à pied à l'école				*			
www.lausanne.ch/pietons	Délégation piétons, Ville de Lausanne	*	*					
www.lausanne.ch/sedeplacer	Conseils pour se déplacer de manière durable	*	*					
www.lausanne.ch/velo	Délégation vélo, Ville de Lausanne	*	*					
www.lausanneregion.ch	Association de 29 communes pour un développement harmonieux de l'agglomération lausannoise		*					
www.lausanne-morges.ch	Projet d'agglomération Lausanne-Morges		*					
www.lausanne-tourisme.ch	Vente des cartes journalières de la Ville de Lausanne			*	*		*	
www.leb.ch	Le Chemin de fer Lausanne-Echallens-Bercher (LEB)	*	*	*	*	*	*	*
www.lejardinpotager.ch	Coopérative d'agriculture biologique et livraison de paniers de légumes					*		
www.lesbaladeurs.ch	Balades à vélo à télécharger						*	
www.leshop.ch	Site d'achats et de livraison à domicile. Par Migros					*		
www.lesjardinsduflon.ch	Jardins du Flon. Association pour une agriculture contractuelle de proximité					*		
www.liguesdelasante.ch	Association pour la promotion de la santé		*	*	*	*	*	*
www.marchepaysan.ch	Informations sur les produits locaux			*	*	*	*	*
www.mbc.ch	Transports publics de la région morgienne (TPRM)	*	*	*	*	*	*	*

1 Bouger au quotidien 2 La mobilité durable en jeu 3 Nous déplacer autrement
4 Au travail autrement 5 A l'école autrement 6 Nos achats autrement
7 Nos loisirs autrement 8 Une mobilité pour chacun-e

		1	2	3	4	5	6	7	8
www.mobilite-vaud.ch	Mobilis. Communauté tarifaire vaudoise	.	.	.	.	.	.	.	.
www.mobilitepietonne.ch	Association suisse des piéton-ne-s	.	.	.	.	.	.	.	.
www.mobilitepourtous.ch	Site sur l'accessibilité de l'espace public. Par equiterre								.
www.mobility.ch	Mobility (Business) CarSharing. Des solutions pour l'autopartage et la mobilité d'entreprise		.	.	.	.	.	.	.
www.mobilservice.ch	Plate-forme pour une mobilité d'avenir	.	.	.	.	.	.	.	.
www.morges.ch	Ville de Morges	.	.	.	.	.	.	.	.
www.newride.ch	Programme de promotion des vélos électriques	.	.	.	.	.	.	.	.
www.paramobil.ch	Transformations de véhicules pour handicapé-e-s								.
www.parcoursvita.ch	Réseau pour une activité physique en plein air								.
www.parking-riponne.ch	Riponexpress. Système de transfert des achats de la caisse au parking						.		.
www.plusvelo.ch	Coaching personnalisé pour repenser sa mobilité	.	.	.	.	.	.	.	.
www.polimed.ch	Policlinique médicale universitaire de Lausanne	.	.	.	.	.	.	.	.
www.pro-velo.ch	Association pour la promotion du vélo. Cours de conduite cycliste, bike2school, etc.	.	.	.	.	.	.	.	.
www.procap.ch	Pour personnes avec handicap. Association suisse des invalides								.
www.proinfirmités.ch	Organisation pour les personnes handicapées								.
www.projuventute.ch	Association qui s'engage pour les enfants								.
www.redcross.ch/activities/social	Croix-Rouge Suisse (CRS), service des transports. Être mobile malgré l'âge, la maladie ou le handicap								.
www.reka.ch	Reka Caisse suisse de voyage. Pour économiser jusqu'à 20% sur ses trajets de vacances						.		.
www.restermobile.ch	Être et rester mobile. Projet pour la sensibilisation des seniors aux moyens de transports								.
www.retrobus.ch	Association pour la préservation du matériel roulant historique			.					.
www.routerank.com	Outil pour une mobilité combinée et écologique	.	.	.	.	.	.	.	.
www.rue-avenir.ch	Groupe de conseils sur les problématiques de déplacements et la mobilité douce	.	.	.	.	.	.	.	.
www.sante-en-marche.ch	Action pour la promotion de la marche à pied	.	.	.	.	.	.	.	.
www.sbv-fsa.ch	Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA)								.
www.schweizmobil.ch	SuisseMobile. Le réseau national destiné à la mobilité douce pour les loisirs et le tourisme			.			.		.
www.service-pyjama.ch	Transports nocturnes de Lausanne vers plus de 60 communes, les nuits de vendredi et samedi	.	.	.	.	.	.	.	.
www.slowup.ch	Manifestation d'encouragement de la mobilité douce	.	.	.	.	.	.	.	.
www.suisse-energie.ch	Action pour une utilisation durable de l'énergie	.	.	.	.	.	.	.	.
www.suisseroule.ch	Vélos en libre service (VLS). Par Lausanne Roule	.	.	.	.	.	.	.	.
www.t-t.ch	Transports publics de la région lausannoise (tl)	.	.	.	.	.	.	.	.
www.tcs.ch	Touring Club Suisse (TCS)	.	.	.	.	.	.	.	.
www.topten.ch	Site clé pour choisir un véhicule écologique	.	.	.	.	.	.	.	.
www.ucba.ch	Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA)								.
www.vd.pro-senectute.ch	Organisation au service des ainé-e-s								.
www.vd.ch/mobilite	Service de la mobilité du Canton de Vaud	.	.	.	.	.	.	.	.
www.velocite.ch	Entreprise de coursiers à vélo à Lausanne et région	.	.	.	.	.	.	.	.
www.veloland.ch	La Suisse à vélo. Fondation chargée de développer le réseau de routes cyclables nationales	.	.	.	.	.	.	.	.
www.velostation.ch	Coordinations des vélo-stations en Suisse	.	.	.	.	.	.	.	.
www.walkinginfo.com	Centre d'information sur la mobilité douce	.	.	.	.	.	.	.	.
www.wwf-vd.ch	Protection de l'environnement	.	.	.	.	.	.	.	.
www.zonederencontre.ch	Zone limitée à une vitesse de 20 km/h destinée aux piéton-ne-s	.	.	.	.	.	.	.	.

■ «Lors d'une précédente édition de la Semaine de la mobilité, il a été constaté qu'un certain nombre de personnes souhaitaient se déplacer autrement qu'en véhicule privé mais ne savaient pas comment s'y prendre. Nous espérons que ce guide leur permettra d'adopter une mobilité plus respectueuse de l'environnement et de la qualité de vie.»

Sylvie Morel-Podio

Municipale de la Jeunesse, sécurité sociale et espaces publics, Ville de Morges

■ «Adapter le réseau routier aux autres formes de mobilité, respectueuses de l'environnement, est le défi du XXI^e siècle pour les autorités de notre pays. Le projet d'agglomération Lausanne-Morges (PALM) est une réponse pertinente aux constats alarmants. Donnons-lui donc les moyens de réussir, pas seulement financièrement, mais aussi par l'utilisation individuelle d'autres formes de mobilité. A défaut, notre société régressera dans l'immobilité.»

Gustave Muheim

Syndic de Belmont
Président de Lausanne Région

Impressum

Concept et réalisation Plates-Bandes Evénements et Communication **Illustrations et graphisme** Laurent Gillard et Studio KO

Rédaction Gaël Cochand (Rue de l'Avenir), Mélanie Gnerre (Ligues de la santé), Pierrette Rey (WWF-Vaud), Laure Thorens (Plates-Bandes) **Remerciements** Matthieu Bendel, Jean-Christophe Boillat, Denis Décosterd, Jean-Luc Demierre, Isabelle Duroux, Anne Leroy, Pierre-Alain Matthey, Philippe Regamey, Frédérique Roth, Marie Savary, Valérie Schwaar, Catherine Zaccaria ainsi que

tous les partenaires et les associations qui ont contribué à la réalisation de ce guide. **Tirage** 16'000 exemplaires sur cyclus offset 150 g/m².

Ce guide peut être commandé gratuitement à

guide@semainedelamobilité.ch.

Lausanne

morges
VILLE DE MORGES



Lausanne Région

