

# septembre

## Mobilité active

J'augmente ma qualité de vie de manière active

Le mode de déplacement le plus rapide dans l'espace urbain  
(varie en fonction du trafic)



À pied jusqu'à +/- 500m



À vélo jusqu'à +/- 5km



À vélo à assistance électrique (pédélec) jusqu'à +/- 10-15km

## Mes avantages en pratiquant la mobilité active



### Gain de temps

50% de tous les trajets en voiture ne sont pas plus longs que 5 km. Profitez d'un gain de temps en prenant le vélo ou en marchant!



### Economies

Des coûts d'achat et d'entretien réduits. Diminution des dépenses publiques, car infrastructure moins coûteuse



### Bonheur

Que ce soit la nostalgie, le sentiment de liberté ou de flexibilité, le passage à côté des embouteillages, le parking gratuit ou l'activité physique ; le cyclisme vous rend heureux !



### Fitness

30min de cyclisme brûle +/-200kcal (1 morceau de tarte aux pommes), décharge les articulations et améliore l'endurance et les muscles



### Santé

30min d'activité physique par jour réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité de 50% et renforce le système immunitaire



### Air propre

Amélioration de la qualité de l'air dans l'espace urbain et sur les axes routiers, suite à l'absence d'émissions de substances nocives



### Silence

Minimisation des nuisances acoustiques, qui peuvent causer des souffrances psychiques ou physiques



### Liberté

Plus flexible que le transport public et plus de choix de routes et d'emplacements dans l'espace urbain



### Plus d'espace

La superficie nécessaire à l'infrastructure cycliste est jusqu'à 10 fois inférieure à celle de la circulation motorisée (voitures)



### Protection de la nature

Moins d'infrastructure réduit la fragmentation des habitats. Une vitesse réduite baisse le taux de collisions avec des animaux



### Protection du climat

Combustion de l'énergie corporelle (graisse) au lieu d'essence ou du gazole. Cela n'affecte pas le climat !



### Productivité

Les employés qui se rendent au travail à vélo sont plus productifs pendant les premières heures de travail. Cela est principalement dû au chemin de travail moins stressant



600km de pistes cyclables  
[pch.public.lu](http://pch.public.lu)

500 sentiers de randonnées balisés  
[tourisme.geoportail.lu](http://tourisme.geoportail.lu)



300 jours/année ne subissent pas de pluies importantes (<5 l/m2)  
2/3 de l'année la météo au Luxembourg est favorable aux cyclistes et piétons