

# MOBILITÉS DOUCES EN MONTAGNE



# Pourquoi qu'on est là ?

- Vous partager les **enjeux** de la mobilité en montagne
- Vous rendre à l'aise avec la **planification / organisation et réalisation** de sorties en mobilité douce
- Que la voiture ne soit pas le premier réflexe pour une sortie et vous montrer que c'est possible
- **Vous faire passer à l'action !**



- Comité Directeur du 29 janvier 2024 - décisions importantes relatives à la mobilité douce :
  - Collectives au Plateau des Glières & Semnoz : bus Sibra lorsque le réseau le permet
  - Du 1 au 7 juillet: 100% des collectives en mobilité douce
  - Tous les encadrants et bénévoles sensibilisés via ateliers sur l'environnement en 2024
- Nous souhaitons accompagner les encadrants dans cette démarche pour que la mobilité douce en montagne devienne un réflexe



**POW**   
PROTECTOURWINTERS.FR



# C'est l'heure du QUIZZ !

Quelles sont les modes de mobilité dites "douces" ?



# QUIZZ

Quelles sont les modes de mobilité dites "douces" ?

La mobilité douce englobe les modes de **mobilité dits "actifs"**, qui ne font appel qu'à la seule **énergie humaine** (marche, vélo, trottinette...) mais aussi tout autre moyen de **transport collectif ou individuel peu (voire pas) émetteur en GES**.

On parle aussi de mobilité active pour la marche et le vélo.

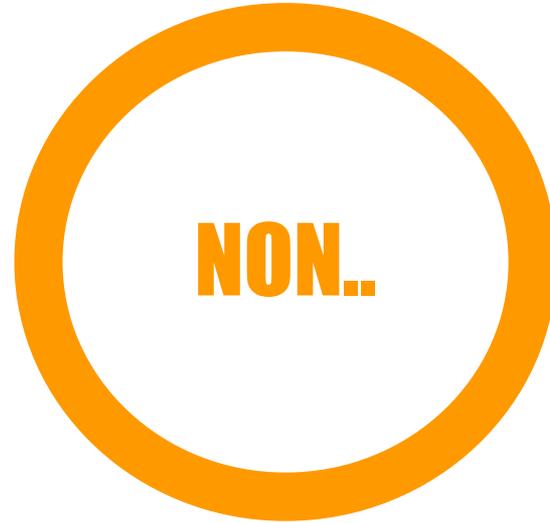


# QUIZZ

Avez-vous déjà fait des sorties en mobilité douces ?



C'était cool?



Ca sera cool!



# QUIZZ

Quels sont les freins qui vous ont empêchés de passer le pas ?



# QUIZZ

## Les freins

- La météo
- Le budget
- Ca m'fait transpirer (pour les velotaffeur entre autres)
- Le stockage
- La capacité de charge (y'a pas de coffre quoi!)
- La vitesse de déplacement
- Non mais j'ai juste la flemme en fait
- La sécurité
- J'ai une famille moi oh!



# QUIZZ

Pour une journée de ski alpin, quelle activité émet le plus de gaz à effet de serre \* (ou consomme le plus d'énergies fossiles) ?

1 – Le logement

2 – La gestion du domaine de ski (Dameuse, remontées mécaniques...)

3 – L'équipement (ski, bâton, vêtements, ...)

**4 – Le mode de transport**



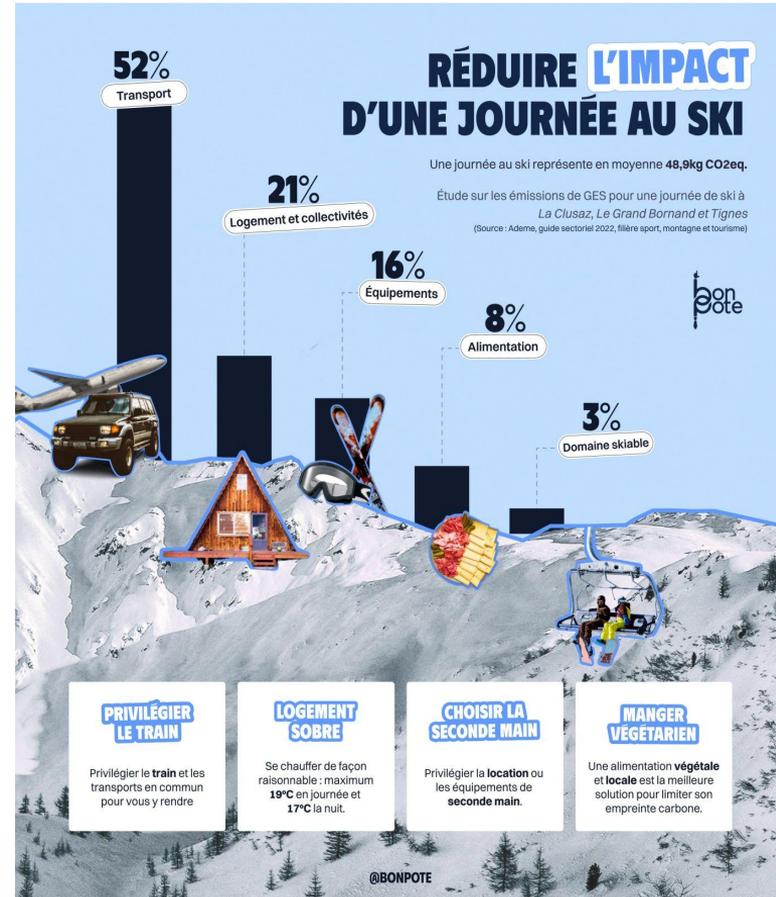
# QUIZZ

Pour une journée de ski alpin, quelle activité émet le plus de gaz à effet de serre \* (ou consomme le plus d'énergies fossiles) ?

- 1 – Le logement
- 2 – La gestion du domaine de ski
- 3 – L'équipement

**4 – Le mode de transport**

Source : ADEME, Infographie Bonpote



# QUIZZ

Pour un séjour aux sports d'hiver, les français privilégient quel mode de transport ?

1 – 89% la voiture

2 – 72% la voiture

3 - 56% la voiture



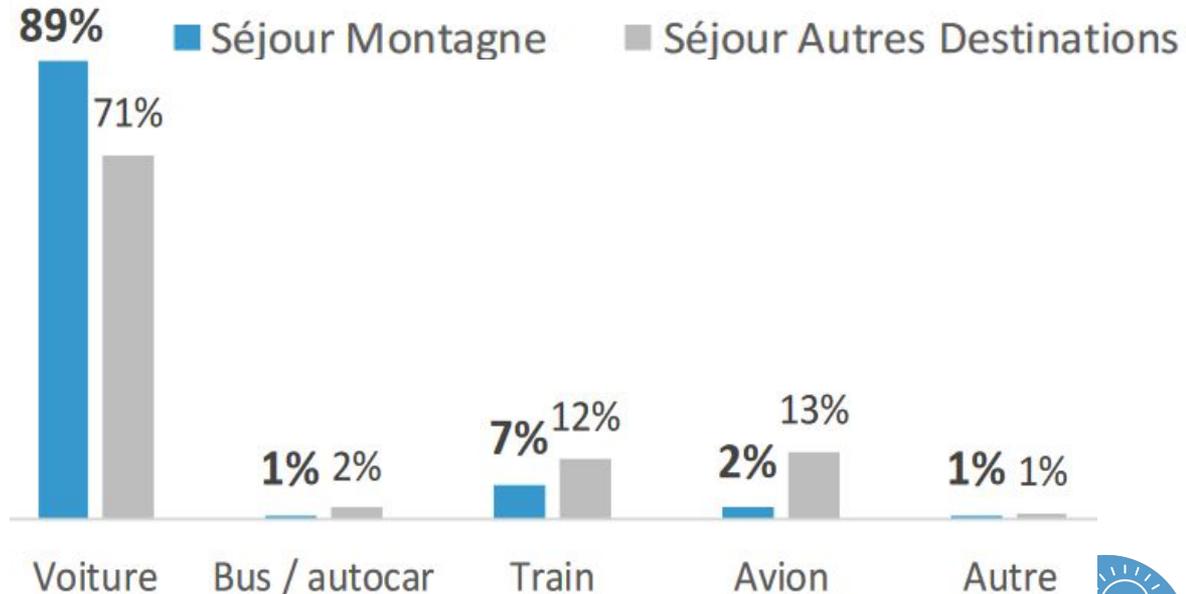
# QUIZZ

Pour un séjour aux sports d'hiver, les français privilégient quel mode de transport ?

1 – 89% la voiture

2 – 72% la voiture

3 - 56% la voiture



# QUIZZ

Au cours du XXe s. la température a augmenté de 1°C dans l'hémisphère Nord, quel est l'augmentation de températures au niveau des Alpes et Pyrénées ?

- + 3°C
- + 2°C
- + 1,4°C
- + 0,5°C



# QUIZZ

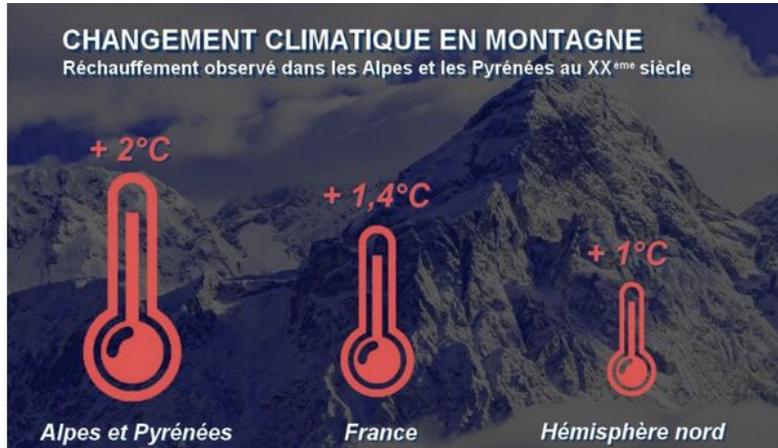
Au cours du XXe s. la température a augmenté de 1°C dans l'hémisphère Nord, quel est l'augmentation de températures au niveau des Alpes et Pyrénées ?

+3°C

+ 2°C

+1,4°C

+0,5°C



# QUIZZ

Entre 1900 et 2011, les glaciers des Alpes ont perdu quel proportion de leur volume ?

1 – 10%

2 – 35%

3 – 49%

4 - 63%



# QUIZZ

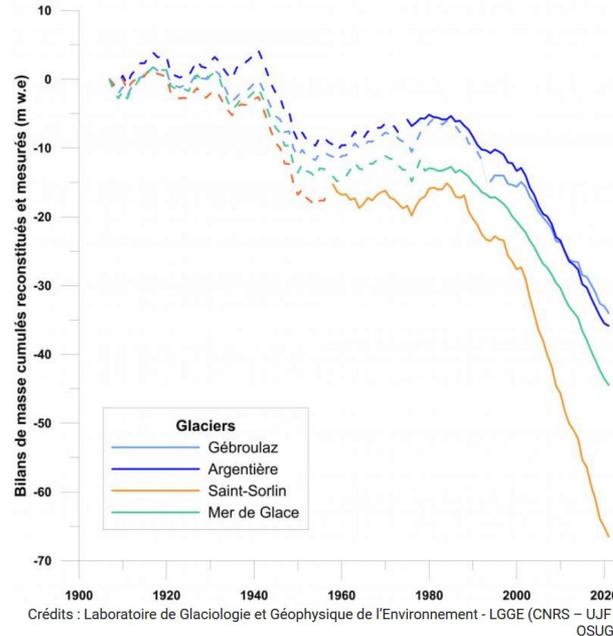
Entre 1900 et 2011, les glaciers des Alpes ont perdu quel proportion de leur volume ?

1 – 10%

2 – 35%

3 – 49%

4 - 63%



Source : Xavier CAILHOL  
L'alpinisme et le changement climatique



# QUIZZ

En 1931, pour réaliser la première ascension de la face Nord du mont Cervin, comment les frères Franz et Toni Schmid ont fait l'aller-retour depuis Munich (500km) ?

1 – En voiture

2 – A cheval

3 – En train

4 – A vélo



# QUIZZ

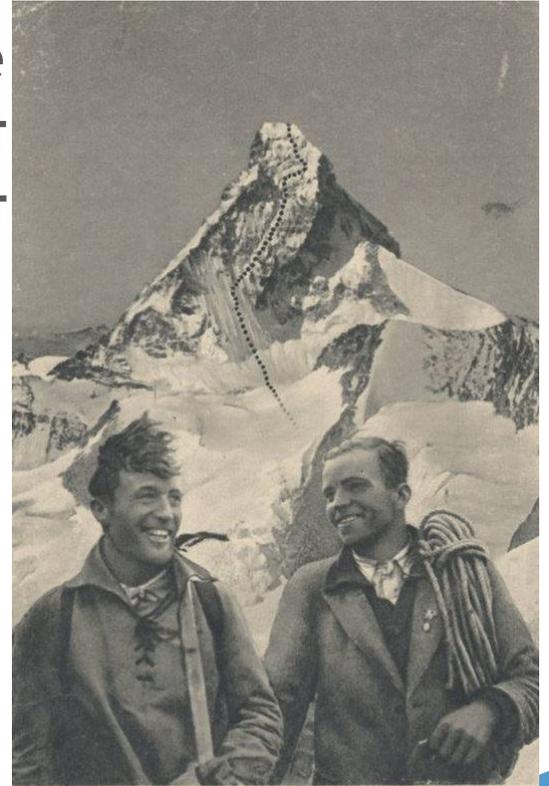
En 1931, pour réaliser la première ascension de la face Nord du mont Cervin, comment les frères Franz et Toni Schmid ont fait l'aller-retour depuis Munich (500km) ?

1 – En voiture

2 – A cheval

3 – En train

4 – A vélo



DIE MATTERHORN - NORDWAND UND IHRE BEZWINGER



# Mais la mobilité douce c'est génial ?

- Réaliser des itinéraires originaux en traversée, sans avoir à retourner au point de départ.
- Une occasion de prendre son temps pour découvrir le territoire et celles et ceux qui le font vivre.
- Se laisser conduire et pouvoir lire (train +++), discuter, rencontrer, rêver, contempler, récupérer de son effort.
- Pour ceux qui font du vélo ou commence l'activité au seuil de leur porte : plus de temps à l'air libre, plus de silence, encore moins de pollution, ...
- Pouvoir se passer de la possession d'une voiture individuelle, et au besoin avoir recours à l'autopartage / location.
- On vous passe les données de santé publique mais pour faire simple : c'est bon pour le corps et l'esprit (un esprit sain dans un corps sain, ça vend du rêve, non?)



# Choix de mobilité

Je prends  
ma voiture  
seul

Je partage  
un véhicule  
(Covoiturage/sortie  
organisée)

J'utilise les  
transports en  
commun

Je me  
déplace  
autrement

 Trafic routier  
 Emissions CO2e

 Trafic routier  
 Emissions CO2e

 Trafic routier  
 Emissions CO2e

 Trafic routier  
 Emissions CO2e

Temps de trajet

*Silence*

Rayon d'action

Horaire de départ

*Stationnement*

Destination



# Solutions et outils

**S'inspirer**

**Calculer / Mesurer**

**Partager / Améliorer**

**Planifier**



# S'inspirer ! Idées de sorties

Le site collaboratif [Camp to Camp](#) et le portail [Changer d'approche](#)

➤ Itinéraires en parapente / ski de rando / escalade / alpinisme / rando

## [10 idées autour du Léman Express](#)

**Autour du Léman Express - Changer d'approche (idées de sorties montagne sans voiture)**

Activités : 5 icons

Catégories : mobilité douce

Type d'article : collaboratif (CC by-sa)

Articles

- Le portail changer d'approche
- Qualité du document : excellent
- Modifier le document
- Modifier les associations
- Versions
- Traduire dans une autre langue
- Signaler un problème

Attention : Ces espaces que vous allez parcourir sont des territoires sensibles, ouverts à tous sous la responsabilité de chacun. Renseignez-vous au préalable sur les réglementations en vigueur. En adoptant de bonnes pratiques, chacun contribue à la préservation de ces espaces d'exception.

Prudence : vous pouvez momentanément traverser des zones d'estives, peut-être allez vous rencontrer des chiens de protection des troupeaux, souvent des Platsau. Veillez à toujours contourner les troupeaux, tout en restant calme le temps que le chien de protection vous identifie, ne pas les caresser ou les menacer !

Gares concernées par le Léman Express © Lémanis

**Attention**  
Certaines lignes de bus / train ont pu évoluer. N'hésitez pas à mettre à jour les infos dans l'article

 **changerdapproche.org**  
écomobilité et écotourisme en montagne



## [10 idées autour d'Annecy](#)

**Autour d'Annecy - Changer d'approche (idées de sorties montagne sans voiture)**

Activités : 5 icons

Catégories : mobilité douce

Type d'article : collaboratif (CC by-sa)

Articles

- Le portail changer d'approche
- Qualité du document : excellent
- Modifier le document
- Modifier les associations
- Versions
- Traduire
- Signaler un problème

Ce contenu est sous licence Creative Commons BY-SA 3.0

Cet article présente une liste (non exhaustive) d'activités dans les massifs accessibles en transport en commun depuis Annecy. Une traversée du lac en bateau pour se rendre à Angon ainsi qu'une multitude d'activités s'offrent à vous : randonnée jusqu'aux cascades, canyoning ou escalade (site équipé avec des voies adaptées à la grimpe avec des enfants), etc. Vous n'avez que l'embaras du choix ! Cet article est collaboratif, vous pouvez vous aussi ajouter une sortie que vous avez réalisée dans ce département sans avoir utilisé votre voiture.

Attention : Ces espaces que vous allez parcourir sont des territoires sensibles, ouverts à tous sous la responsabilité de chacun. Renseignez-vous au préalable sur les réglementations en vigueur. En adoptant de bonnes pratiques, chacun contribue à la préservation de ces espaces d'exception.

- Bateau-canyoning ou bateau-escalade autour d'Angon
- Escalade aux Grandes Suites
- Lac de Peyre
- Arête de doigt à la Pointe Percée
- Trou de la mouche par Grand-Crêt
- Mont Veyrier en traversée
- Le Semnoz
- Combe à Marion (Coulour N des Aravis)
- Col des Frêtes - Dents de Lanfon
- Une traversée des Bornes en 5 jours d'itinérance
- Retrouvez d'autres sorties montagne sans voiture au départ d'Annecy
- Ressources

# S'inspirer ! Retours d'expériences

Trouver des sorties mobilités douces déjà réalisées

- Site [Camp to Camp](#) : lisez les récits de sorties en cochant “Mobilités douces” dans Divers (environ 200 sorties autour d'annecy)
- Sur les réseaux sociaux : exemple du groupe GAES en savoie : Groupe d'Alpinisme Eco Sensibles (à retrouver sur [instagram](#))

The screenshot shows a web interface for a hiking database. At the top, there are navigation elements: 'Sorties', a range of '1-100 sur 191', and '100' items per page. Below this is a search bar and several filter tabs: 'Général (1)', 'Cotations', 'Terrain', 'Divers (1)', and 'Trier par'. A search bar contains 'Recherche multi-critère' and an 'Imprime' button. The main content area displays a grid of hike listings. Each listing includes a title, location, author, difficulty, elevation, and date. A dropdown menu is open over the 'Divers (1)' filter, showing 'Choisissez une option' and a checked option 'Sortie en mobilité douce'. A map on the right side of the page shows the geographical context of the hikes, with labels for 'Montagne de Saint-Denis', 'Mont', 'La Tournette : Face NW des rochers du Varo - arête classique', and 'Crest de Chabillon'.

Titre	Location	Auteur	Difficulté	Altitude	Date
La Mandallaz : Traversée de la Tête ...	Genevois - Jura S - Haute-Savoie...	UnCplus	T1	900 m / 640 m	30 janv. 2024
La Tournette : Face NW des rochers d...	Bornes - Aravis - Haute-Savoie...	Pascal be	D III	2176 m	3 oct. 2023
Tournette : du col de la Forclaz à Mo...	Bornes - Aravis - Haute-Savoie ...	Pasinvité	T4	2352 m / 1310 m	23 août 2023
Chapeau de Napoléon : J'ai vu la ma...	Bornes - Aravis - Haute-Savoie...	Pilou Berg	TD 6b P1	803 m / 300 m	1 juin 2023
VTT La Mandallaz : Tour XXL	Genevois - Jura S - Haute-Savoie...	UnCplus	M2 V2	875 m / 1520 m	1 juin 2023
Les Grandes Suites : Extase	Bornes - Aravis - Haute-Savoie...	Robins75	TD+ 7a P1	750 m / 180 m	8 avr. 2023
La Tournette en vélo ski	Bornes - Aravis - ...	Romain Monté Médico	2.3 / PD	2351 m / 1304 m	
Roc des Bœufs : La directe des Bœufs	Bauges - Savoie - Haute-Savoie...	COLISSON	D+ 5c P1+	1774 m / 750 m	





# Mobil'hiver



**MOBIL'HIVER**  
*La montagne à portée de bus !*

Du 13/12/2023  
au 24/03/2024

Des lignes directes et rapides

Le Semnoz	S1 S2 S3 S6
Les Glières	G1 G2 G3
Les Aravis	Y62 Y63

Et 53 stations Vélonicy 60 min  
ouvertes tout l'hiver  
sur le territoire !

- Inclus à l'abonnement SIBRA (S1/2/3/6 et G1/2/3)
- Réductions sur forfaits
  - La Clusaz
  - Le Grand Bornand
  - Le Semnoz
  - Plateau des Glières
- !! Utiliser les consignes pour vos affaires !!
- Embarquez votre vélo à bord du bus (à vérifier sur SIBRA)



**BON PLAN**

CET HIVER,  
JE VIENS EN BUS  
ET J'ÉCONOMISE

Forfait  
journalière  
52€  
39€

**La Clusaz**  
Avant Savoie France  
en partenariat avec ALPBUS & La Région

**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

\* Toutes les modalités sur forfait.laclusaz.com



**LE GRAND BORNAND** en partenariat avec ALPBUS & La Région

**Wahou, le BO! geste!**

Quand je monte au ski en bus, mon transport aller est 100% remboursé !

Plus d'infos sur [ski.legrandbornand.com](http://ski.legrandbornand.com)

**La Région** Auvergne-Rhône-Alpes

\* Venez en bus et nous vous remboursons votre titre de transport aller. Déduction faite sur votre forfait de ski sur présentation dudit titre sur les lignes Canélines 102-53. Diffé du même jour, à destination du Grand Bornand. Remise effectuée en point de vente.

# S'inspirer ! Partir loin

MOLLOW

Mollow

Qui sommes-nous ? Itinéraires Blog Newsletter Partenariats

## LE VOYAGE À PORTÉE DE TRAIN

UNE SÉLECTION DE DESTINATIONS ACCESSIBLES

**SANS VOITURE**

Ou voulez-vous partir ? Vos envies ? [Découvrir](#)

### La France en train

Partir en France en train n'a jamais été aussi simple. Découvrez une sélection de pépites françaises, accessibles sans voiture, pour un maximum de découvertes et un minimum d'émissions !

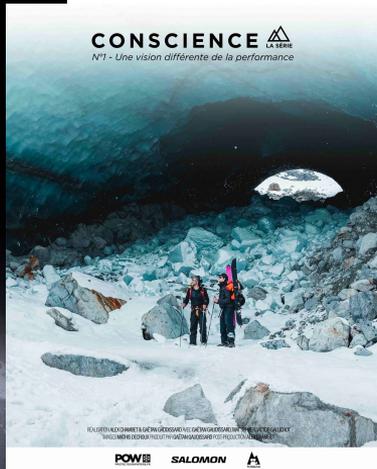


Mobilités douces en montagne - 15/02/2024



# S'inspirer ! Vidéos et films

De l'athlète engagé ...



VAUDE EVOS outloop SALOMON OPINEL HAFELHAFEL tiectrip

*Conscience : le film et la série*

... aux pratiquant.e.s  
motivé.e.s !

Mobilités douces en montagne - 15/02/2024



# Quel trajet pour quelles émissions ?

## Impact du transport

**POW**  
PROTECTOURWINTERS.FR

POW FRANCE SE DÉPLACER NEWS AGIR **ADHÉRER**

### Calculateur CO2e

Choisir un moyen de transport :

Départ (Lieu ou coordonnées GPS)

Arrivée (Lieu ou coordonnées GPS)

**AJOUTER CE TRAJET**

EFFACER



Comment fonctionne cet outil ?

© 2023 - GitHub - Changelog - Version 2.6.2

Cet outil permet d'**estimer** les émissions CO2e de trajets à partir des données suivantes :

- Un **point de départ, d'arrivée** et d'éventuelles **étapes** sur le parcours pour définir un **trajet**
- Un **moyen de transport** parmi ceux proposés
- Une simple conversion via le **calcul** suivant :  
$$\left( \frac{\text{distance du trajet en mètres} \times \text{émissions CO2e du moyen de transport par mètre}}{\text{nombre de passagers}} \right)$$

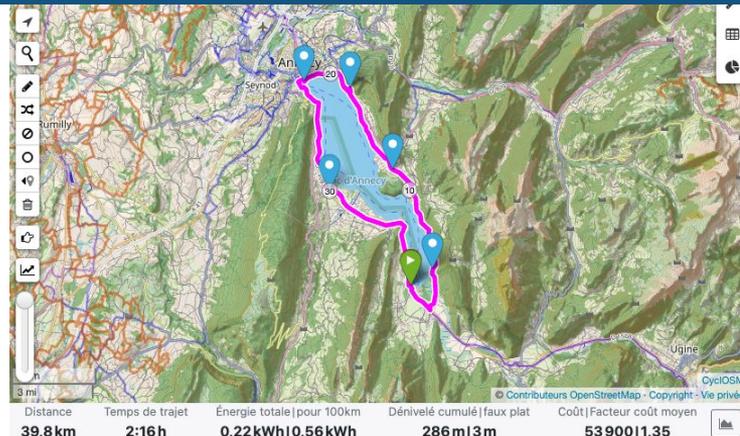
Il est possible d'ajouter plusieurs trajets pour obtenir le total du parcours.  
\*1 par défaut

Fait maison par l'un de nos bénévoles, l'outil s'enrichit et évolue régulièrement. N'hésitez pas à nous remonter tout défaut ou idée pour améliorer le **calculateur CO2e** !

Pour les plus aventureux, le code de l'outil est disponible en libre accès sur [GitHub](#).

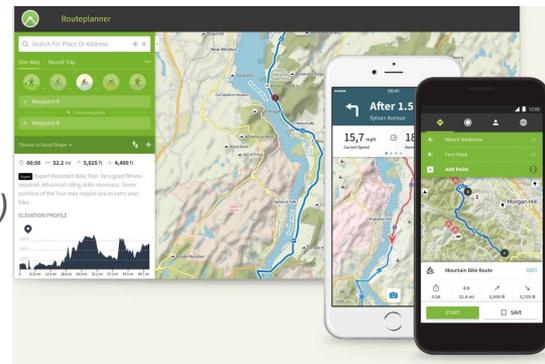
Les trajets sont calculés avec des algorithmes qui se basent sur les réseaux routiers ou ferrés existants et choisissent en général l'option la plus rapide à réaliser. **Ajouter des étapes ou scinder en plusieurs trajets** permet de mieux préciser le parcours effectué !

L'estimation des émissions CO2e des transports est basée sur les travaux de **I.A.D.E.M.E** (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie du gouvernement français) et de l'outil **Mon Impact Transport**.



*Brouter.de (vélo, route, rando, fluvial)*

*Komoot  
(vélo, route, rando)*



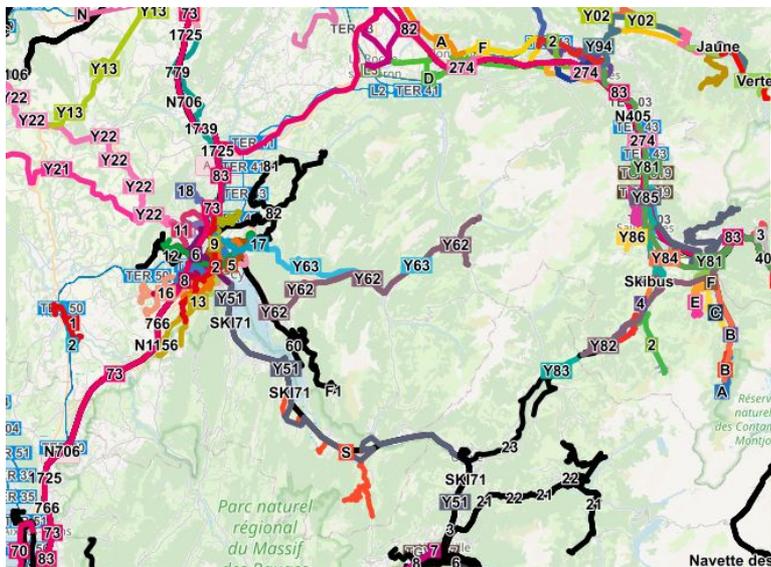
*Outil CO2e POW France  
protectourwinters.fr/se-deplacer/*

# Planifier

## Imaginer et réserver son trajet

Rechercher des solutions de transports en communs :

- Carte MagOSM
- Page "Se déplacer" de POW France (à venir)



**TRAINS, BUS, NAVETTES :**  
LE MEILLEUR TRAJET POUR REJOINDRE LES 110 STATIONS  
DE SAVOIE MONT BLANC DE FAÇON RESPONSABLE

Engagé-e-s par passion, POW vous propose différentes solutions de transport pour vous aider à choisir l'option la moins carbonnée possible lors de votre prochain voyage, depuis n'importe où en Europe et via un seul panier !

Je vais à ...

Date de départ: 22-02-2024 / 04h

Date de retour: + Ajouter un retour

Age voyageur 1: +

Options

Rechercher

**TOUS LES MOYENS DE TRANSPORT**

Réservez séparément votre train, bus, taxi ou voiture de location

Plateforme POW Mobility (réservation de bout en bout)

Mobilités douces en montagne - 15/02/2024



# Partager / Améliorer

## Utiliser les réseaux sociaux et les sites communautaires

- Camp To Camp
- #aventuresansvoiture et identifier POW et MW

## Remonter les difficultés ou les lignes mal identifiées

- aux associations
- autour de soi ou aux collectivités

## Collaborer à la mise à jour des outils (OpenStreetMap)



# Retour d'expériences

## Partage nous ton aventure bas carbone !



Parce que rien ne vaut l'expérience sur place et dans les territoires concernés par les personnes qui y résident ou séjournent, on lance un inventaire participatif de sorties outdoor en mobilités douces ou actives !

L'objectif est d'utiliser ces retours comme source d'inspiration pour des personnes qui veulent sauter le pas, et tenter à leur tour leur expérience ! Mais également de pouvoir identifier des points de blocages qui pourraient être remontés pour échanger, solutionner ou plaider pour une amélioration au travers des associations partenaires du projet !

→ 20 réponses au [formulaire](#) :

- Des sorties toute l'année
- 13 en train, 13 en bus et 9 en vélo (en mono ou en multi-modal)
- Tout type de pratiques mais principalement pour la rando (7), l'escalade (4) et le ski de randonnée (9)
- Difficultés: peu de bus ou de liaisons directes, prix du train, météo, autonomie batterie VAE, poids du sac...



# Retour d'expériences



Quelques  
unes de nos  
sorties



Mobilités douces en montagne - 15/02/2024



# Ateliers du cycle



Soirées fresque proposées par le  
CAF : 11 mars et 4 avril



# Sorties

- Avec nous

- Dominante **bus**: Via Ferrata du Jallouvre
- Dominante **vélo**: soirée préparation 29/03/2024



sortie 30-31/03/2024



# Sortie Vélo



30/31 mars  
à la journée

Mobilités douces en montagne - 15/02/2024



# Sorties

- Avec nous

- Dominante **bus**: Via Ferrata du Jallouvre
- Dominante **vélo**: soirée préparation 29/03/2024



sortie 30-31/03/2024



- Avec le CAF

- Entre vous via groupe



# Conclusion

Maintenant vous avez les cartes en main pour tester la mobilité douce et partager vos sorties autour de vous !



**Avez-vous des questions ?**



# Apéro

Trouvez des partenaires pour vos futures sorties  
et merci au CAF Annecy et à la Shabrasserie

