

GR

AMI

E

*Des collectivités
résilientes dans un
environnement sain
et durable*

LE BON MOUV'

DÉMARCHE PARTICIPATIVE
SUR LA MOBILITÉ DURABLE ET
SÉCURITAIRE

Groupe de
recommandations
et d'actions
pour un meilleur
environnement

GRAME



Le bon mouv'

Vous êtes **lachinois.e** et souhaitez réduire les coûts liés à votre véhicule, réduire l'impact de vos déplacements ou être plus actif.ve ?

Bénéficiez d'un **accompagnement personnalisé gratuit de 6 mois** pour expérimenter les modes de transports adaptés à vos besoins !

POUR PLUS D'INFORMATIONS !



DES QUESTIONS? ÉCRIVEZ-NOUS !
LEBONMOUV@GRAME.ORG

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier de :



- 1000\$ de crédits Communauto
- Prêts de vélos électriques
- Rabais sur les titres de transport



LE BON MOUV'

OBJECTIFS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Le programme d'accompagnement personnalisé **Le bon mouv'** encourage les foyers de Lachine à remplacer l'auto-solo par des modes de transport durables.

Dans un arrondissement où **plus de 70%** des déplacements se font en **voiture** et **sans transport structurant**, les citoyen.ne.s doivent miser sur le réseau de bus, de trains de banlieue ainsi que sur de nouveaux services comme BIXI et Communauto.

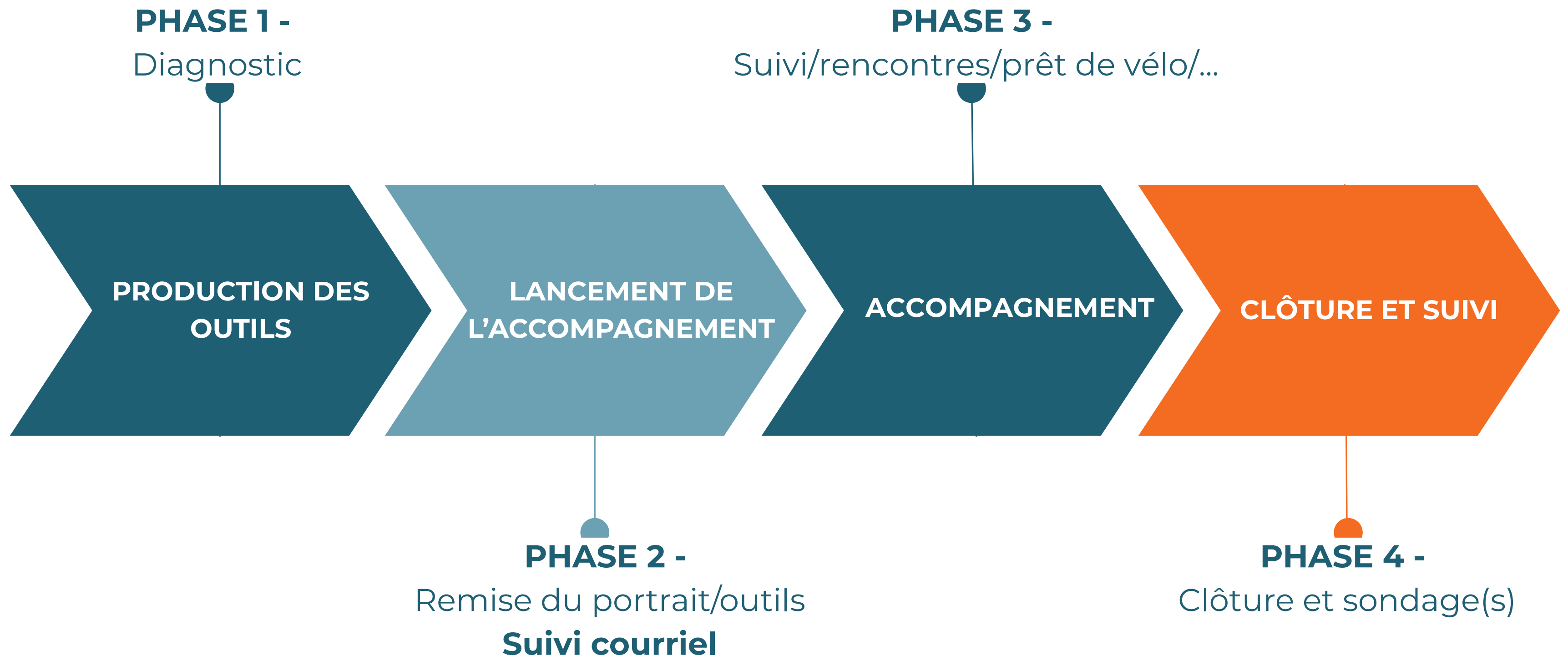
Ensemble, nous ciblons des déplacements transférables et les accompagnons dans l'essai des modes.

PARTICIPER AU BON MOUV' C'EST :

- ✓ Résider à Lachine et posséder au moins une auto
- ✓ 4 à 6 mois d'accompagnement
- ✓ Des incitatifs pour aider les participant.e.s à essayer les modes proposés à moindre coût ou gratuitement



DÉROULÉ DE L'ACCOMPAGNEMENT



PROTRAIT DE MOBILITÉ

FAITS SAILLANTS

Prénom Nom

Lieu de résidence : [REDACTED]
Lieu du déplacement principal : [REDACTED] (L6)
Nombre de véhicules du foyer : 1 [REDACTED] EV

Motivations pour participer au programme

- Avoir des habitudes de mobilité qui sont davantage en cohérence avec ses valeurs (respect de l'environnement).
- Tester et découvrir le vélo à assistance électrique dans l'optique de diminuer certains trajets en auto-solo et d'intégrer plus d'activité physique dans son quotidien.

Déplacements analysés

Mode de transport privilégié : Auto-solo et autopartage

Principal - Travail

Déplacements locaux

Garderie



Motivations utilisation voiture :

- Plus rapide
- Confort
- Permet de transporter des biens
- Flexibilité
- Fiabilité

Irritants utilisation de la voiture :

- Impacts environnementaux (Polluant, énergivore)
- Le trafic
- La charge mentale : dépendance à la voiture

Particularités et défis

Le **trajet en transport en commun vers le travail est long** (plus d'une heure) et souvent **inconfortable** en raison de l'achalandage et du temps passé debout en période de congestion.

Besoin de solutions adaptées au transport familial et au transport de biens (courses, livres, etc.). La conjointe ne souhaite pas faire de vélo, ce qui limite les options de transport actif en famille.

Le ménage (avec deux enfants) **partage une voiture**, ce qui exige une bonne planification et **davantage d'options de mobilité pour mieux faire face aux imprévus.**

RECOMMANDATIONS

DÉPLACEMENTS DÉTAILLÉS



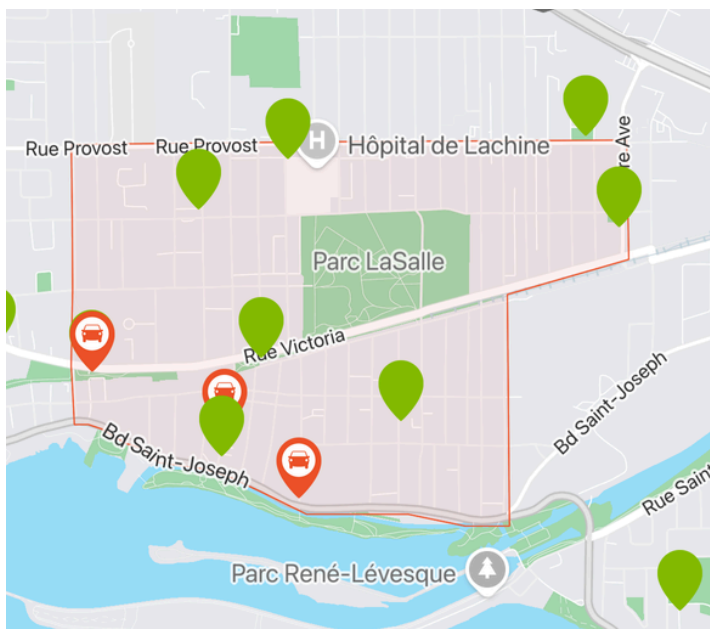
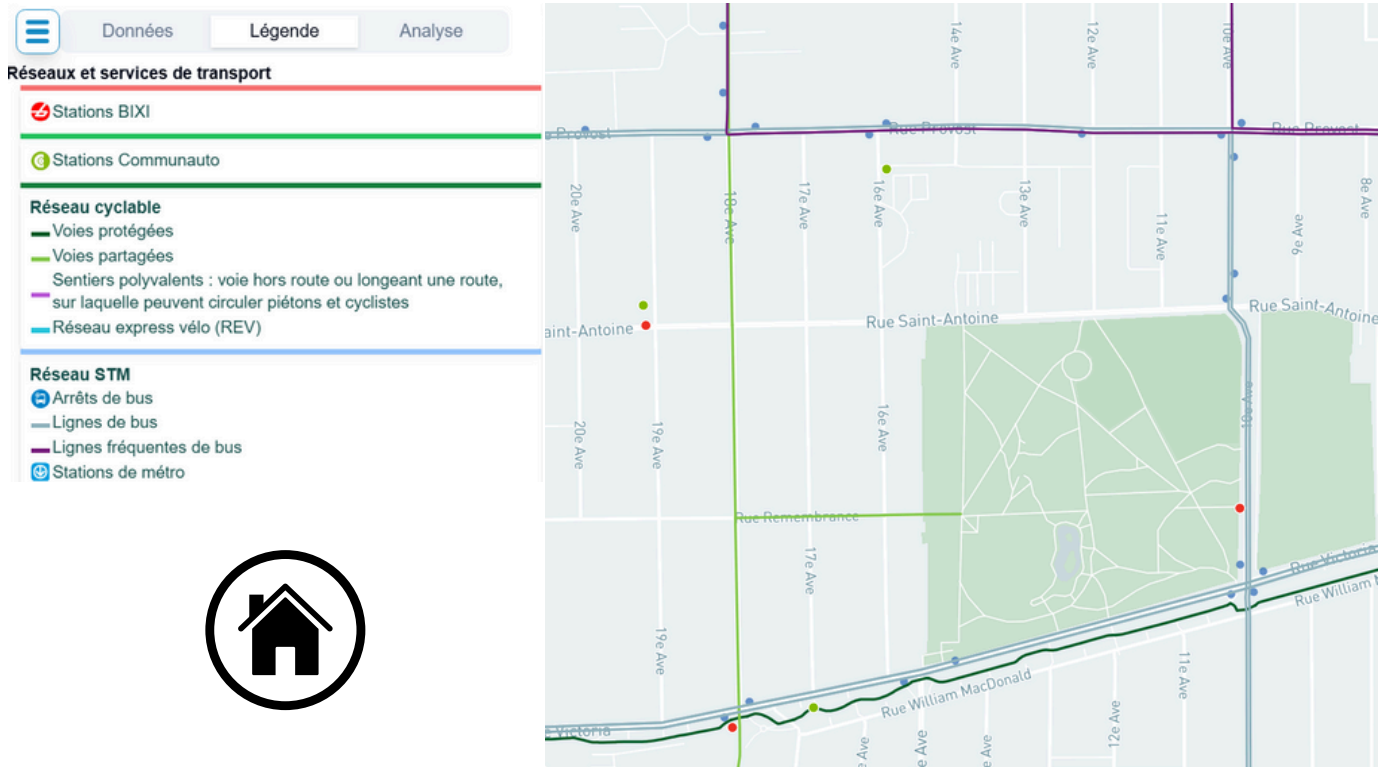
Application intéressante



Chrono

Pour acheter des titres et recharger votre carte. Utile pour planifier et gérer vos déplacements (autobus, métro, train, REM, Communauto et Bixi). Permet d'avoir un horaire en temps réel.

Réseaux et services de mobilité à proximité du domicile



Zone Flex (Communauto)

Véhicules Flex (Communauto)

- Variable

Véhicules en stations (Communauto)

- 7 stations (nombre de véhicules par station variable)
- Station la plus près : no. [REDACTED] [REDACTED] (5 min de marche du domicile)





RÉDUIRE, TRANSFÉRER,
AMÉLIORER

RECOMMANDATIONS

DÉPLACEMENTS DÉTAILLÉS

Principal - Travail

RÉDUIRE Covoiturage

Afficher et partager vos trajets fréquents sur Amigo Local (un projet gratuit de covoiturage). Covoiturer, c'est une façon simple et efficace de gagner du temps, économiser de l'argent, tisser des liens... tout en réduisant l'impact environnemental de vos déplacements.



amigo local

Créer une nouvelle fiche

RÉDUIRE Ajouter une journée de télétravail

Ajouter une journée de télétravail, que ce soit ponctuellement ou à toutes les semaines, permet de réduire du temps en voiture, les dépenses et les émissions de GES liées au déplacement.



TRANSFÉRER MODE : Autopartage (Communauto)

Calculateur -

Villes
Montréal

Date de début
07 45

Date de fin
17 30

Distance
32 km

LIBERTÉ		LIBERTÉ PLUS			
FLEX	EN STATION	FLEX	EN STATION		
50 \$	55 \$	50 \$	58 \$		
ÉCONOMIQUE		ÉCONOMIQUE PLUS		ÉCONOMIQUE EXTRA	
FLEX	EN STATION	FLEX	EN STATION	FLEX	EN STATION
44.4 \$	44.4 \$	37.84 \$	37.84 \$	22 \$	22 \$
				(TARIF TRAVAIL)	(TARIF TRAVAIL)

Votre forfait Communauto est-il toujours le plus avantageux?

- Forfait Économique : Idéal pour une utilisation occasionnelle.
- Nouvelle zone Flex : Un ajout très avantageux pour vos déplacements spontanés et pour le travail.
- Forfait Travail : Rentable si vous utilisez un véhicule pour des journées complètes de façon régulière.



LES EFFETS LE BON MOUV'

MODES ACTUELS ET RECOMMANDATIONS

En adoptant les recommandations de transports proposées, vous pourriez :

Économiser

Selon le calculateur de CAA et les données recueillies, les coûts annuels associés à votre véhicule sont estimés à **6784,43 \$***

**Ne comprends pas les paiements mensuels. Accédez ici au [calculateur](#) et à la [méthode de calcul](#).*

Éviter en gaz à effet de serre

**Sur les trajets proposés*

Jusqu'à **33,9 kg Co2 équivalent** mensuellement et **407 kg de Co2 équivalent** par année.

Cette quantité d'émission est équivalente à celle produite pour fabriquer **5 téléphones intelligents**.



Bouger plus

Vous passez en moyenne **17h00 par mois** dans l'auto pour vous déplacer. Par année, c'est **204h (8,5 jours)** que vous pourriez utiliser pour jumeler déplacements et activités physiques.

Saviez-vous que ?

Les ménages québécois dépensent en moyenne plus d'argent pour se déplacer que pour s'alimenter par année.

Les transports représentent le deuxième poste de dépense des ménages, après le logement et avant l'alimentation. D'ailleurs, 90 % de ce montant est alloué à la voiture. Le coût annuel moyen de possession d'un véhicule a été estimé à 9500 \$ en 2023, incluant le financement, l'entretien, l'assurance et la dépréciation. (Source : Jalon, Journal de Montréal, 2023)

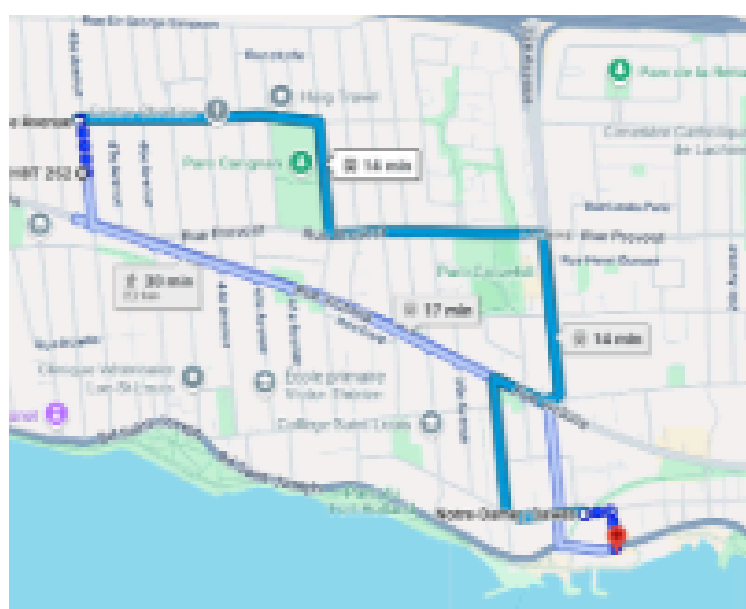
JOURNAL DE BORD

* Compilation des trajets

GRAMÉ

Trajet 1 : Principal - Loisirs/Déplacements locaux

Distance (KM) **2,5**



Petit rappel 📌

1 trajet = un déplacement du point A au point B

1 trajet = 1 aller

2 trajets = 1 aller + 1 retour

Mode de transport

Autopartage (Communauto)

Bus

Marche

Métro

Trottinette (avec assistance électrique)

Vélo (avec assistance électrique)

Vélo (sans assistance électrique)

Vélo-Cargo (AE)

Voiture personnelle (1 passager)

Voiture personnelle (2 passagers)

Voiture personnelle (3 passagers)

Voiture personnelle (4 passagers)

Voiture personnelle (seul)

Autres

Autres

Autres

Nombre de trajets réalisés

Nombre de KM réalisés

Kg Co2e émis

Mai		Juin				Juillet				Août				Sep				
04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	
																1	6	6
1									1				1					
1	1				1			2		6	4	8				1	1	
								2										
						9	12	4	16	1								
	7	2	8	8	2				4	4	16	10				10	6	6
	2	2							2		6	4	8					
8	6	14	8	2	2	4	4		8	10	4	8	6	6	4	4	6	
10	16	18	16	10	14	16	8	22	14	26	28	34	7	6	16	17	18	
25	40	45	40	25	35	40	20	55	35	65	70	85	17,5	15	40	42,5	45	
4,4	3,65	8,05	4,4	1,1	1,32	2,5	2,3	0,75	4,4	6,55	2,9	5,8	3,3	3,3	2,3	2,8	3,9	

JOURNAL DE BORD

* Aperçu de mes bon mouv'

Données calculées depuis le 7 mai 2025

Kg Co2e évités

217,8 Kg Co2e

Cette quantité d'émissions est équivalente à celle produite pour...

Fabriquer 8 t-shirt en coton, 7 repas avec du boeuf, 30 repas avec du poulet ou 100 repas végétariens

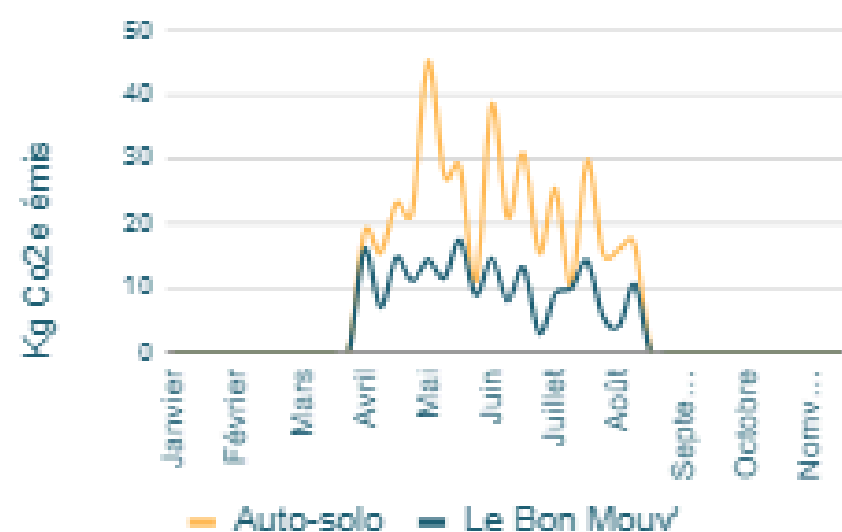
Distance parcourue totale

1865 Km

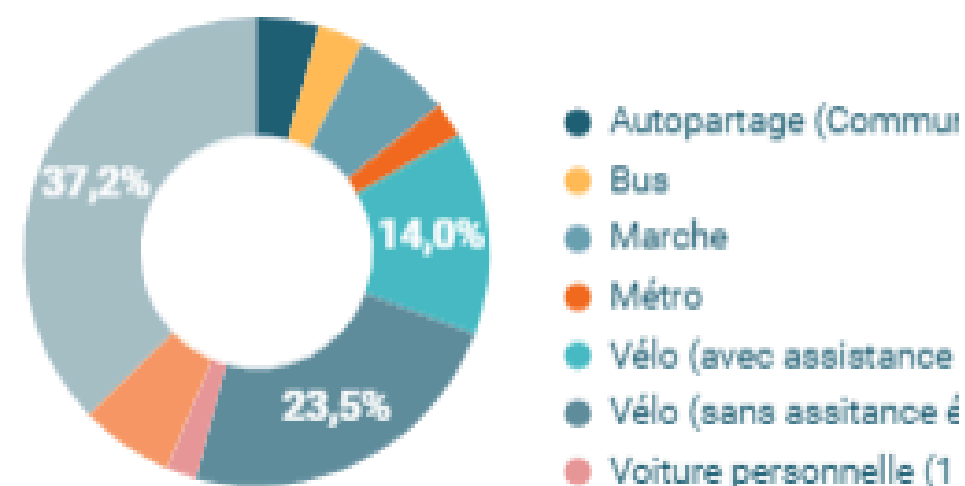
Distance parcourue par mode (Km)

	77,5
	142,5
	62,5
	110
	0
	522,5
	0
	950

Scénario : émissions Le Bon Mouv' vs Auto-Solo à 100%



Répartition de la distance parcourue selon le mode (%)



© GRAME, 2025

TÉMOIGNAGES

“Le fait d’avoir été accompagnée dans l’utilisation de l’autopartage me confirme le choix d’en faire usage quand je n’aurai plus d’auto.” **Isabelle**

“En bref, je crois que nous achèterons un vélo électrique l’année prochaine !”

Pilar

“J’ai justement pensé au VAE aujourd’hui pendant que j’étais pris dans les embouteillages au retour du bureau !” **Raphaël**

Merci encore de m’avoir accompagnée dans cette aventure et d’avoir permis à ma famille de transitionner à une seule auto, surtout grâce au volet Communauto du programme. Eh oui, je me suis départie de ma vieille auto cet automne et je n’ai pas l’intention d’en acheter une autre pour le moment. J’ai commencé à marcher quelques fois pour me rendre au travail et c’est surprenant que l’heure que ça prend passe assez rapidement ; et c’est du temps d’exercice physique que je n’ai pas à essayer de trouver dans mon horaire 😊

Bon succès pour le futur du programme !



PREMIERS RÉSULTATS

PLUS-VALUE DE L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

- A encouragé à **intellectualiser le processus** de changement de comportement en mobilité et à aller au-delà de l'attrait de la gratuité.
- **Lever les barrières informatiques/de compréhension** qui préviennent l'usage de nouveaux modes.
- **Grande satisfaction** envers l'expérience du programme et la formule d'accompagnement actuelle.
- Intérêt très marqué pour les **incitatifs**.

COLLECTE DE DONNÉES ET OUTILS

- **Assiduité** dans les entrées du journal de bord **variable**.
- Concentrer la collecte sur une **période plus concise** pour limiter la charge et favoriser la qualité des données.
- Proposer un **carnet** de projet **papier**.



PREMIERS RÉSULTATS

APPRÉCIATION DU TRANSFERT MODAL

- Transfert de trajets non-anticipés, utilisation des 1000\$ de crédits en quelques mois, essais plus ponctuels...un **taux d'engagement variable** d'une personne à une autre.

MAINTIEN DES HABITUDES

- 50% des répondant.es annoncent **maintenir** leurs nouvelles habitudes dans les 6 prochains mois.
- Impact de la **saisonnalité** et de la **disponibilité des infrastructures** sur le maintien des habitudes.

QUELQUES CHIFFRES

- 50 personnes rejointes directement et indirectement
- Près de 60% ont essayé le VAE, 37% ont essayé Communauto et 42% ont essayé BIXI.
- Près du tiers des personnes ont bénéficié d'accompagnement supplémentaire.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

RETROUVEZ-NOUS SUR NOS DIFFÉRENTES PLATEFORMES !



[Facebook](#)



[LinkedIn](#)



[Instagram](#)



[Infolettres](#)



[Site Web](#)

CONTACTEZ-NOUS DIRECTEMENT

Marie Huet

Chargée de projet mobilité durable

[*marie.huet@grame.org*](mailto:marie.huet@grame.org)

T. 514.634.7205

Fannie Joly-Emond

Agente de projet mobilité durable

[*fannie.joly-emonde@grame.org*](mailto:fannie.joly-emonde@grame.org)

