

PROJET PILOTE



Conjuguer avoires et êtres



LINE BEAUCHAMP  
Ministre du Développement durable  
Ministre de l'environnement  
et des parcs  
Députée de Bourassa-Sauvé



CLAUDE BÉCHARD  
Gouvernement du Québec  
Député de Kamouraska-Témiscouata  
Ministre des ressources naturelles  
et de la Faune



IRVIN PELLETIER  
Député de Rimouski

Centre de santé et de services sociaux  
de Rimouski-Neigette



# Le Défi Transport Actif Rimouski



j'y travaille!

En collaboration avec l'



Agence de la santé  
et des services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent



## « Le Défi Transport Actif Rimouski »

« Le Défi Transport Actif Rimouski » encourage les travailleurs à se déplacer à pied ou à vélo pour se rendre au travail.

Le Défi consiste à devenir un adepte du transport actif en parcourant la distance, du moins en partie, entre son domicile et son travail au moins six fois entre le 5 mai et le 27 juin 2008.

### Pourquoi adhérer au Transport Actif ?

- Améliorer sa condition physique;
- Protéger l'environnement en réduisant les gaz à effet de serre;
- Diminuer le nombre d'automobiles dans les stationnements;
- Épargner des frais d'essence.

### Exemples :

- Se rendre au travail à pied.
- Aller et revenir du travail à vélo.
- Se stationner dans un lieu public pour effectuer une partie du parcours à pied ou à vélo.

## Grille synthèse « Défi Transport Actif Rimouski »

Déposez votre « Grille synthèse » avec vos résultats dans la boîte du présentoir du « Défi Transport Actif Rimouski » et courez la chance de gagner les prix suivants :

### Prix Ville de Rimouski

Bon d'achat de 150 \$ à la boutique de sport de votre choix.

### Prix Caisse Desjardins Rimouski

Bon d'achat de 150 \$ à la boutique de sport de votre choix.

### Prix du ministre Claude Béchard.

Bon d'achat de 150 \$ à la boutique de sport de votre choix.

### Prix TELUS

Bon d'achat de 150 \$ à la boutique de sport de votre choix.

### Prix de la ministre Line Beauchamp.

Bon d'achat de 150 \$ à la boutique de sport de votre choix.

### Prix du député Irvin Pelletier

Bon d'achat de 150 \$ à la boutique de sport de votre choix.

\* Concours réservé aux 18 ans et plus.

### Transcription des résultats obtenus

A) La compilation des résultats obtenus permettra d'évaluer l'adoption d'une nouvelle habitude de déplacement, la constance et la progression

Nom du participant : \_\_\_\_\_

Nom de l'entreprise : \_\_\_\_\_

Minimum 6 allers-retours en 8 semaines	Cocher si l'objectif fixé au cours des semaines est atteint (en moyenne) Indiquer le	nombre de km parcourus (au total) Indiquer la	durée du Transport actif (en moyenne)
	Atteint__ Atteint partiellement__ Non atteint__	a) Vélo ____ km b) Marche ____ km	a) Vélo ____ min b) Marche ____ min

Commentaires

**Conseil de la semaine**

Combinés aux activités physiques que vous pratiquez durant vos loisirs, les déplacements actifs deviennent des occasions d'augmenter la durée des périodes où vous êtes actif physiquement. Il est recommandé de pratiquer un minimum de 30 minutes par jour : 3 X 10 minutes, 2 X 15 minutes ou 1 X 30 minutes.

**Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine**

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 23 juin	Mardi 24 juin	Mercredi 25 juin	Jeudi 26 juin	Vendredi 27 juin	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse p. 15.****1- Désirer améliorer sa condition physique**

- A) Se fixer des objectifs à atteindre (fréquence, temps, distance) et les écrire pour pouvoir s'y référer dans les fiches du présent carnet ;
- B) Viser 30 minutes d'activité modérée/jour pendant 7 jours (3 X 10 minutes, 2 X 15 minutes ou 1 X 30 minutes par jour);

*En référence*

Défi 0-5-30 : [http://www.0-5-30.com/trente\\_tousAction.html#2](http://www.0-5-30.com/trente_tousAction.html#2)

- C) Prévoir une période d'essai où vous pourrez ajuster vos résultats en transport actif en regard des objectifs que vous vous étiez fixés;
- D) Ajuster vos objectifs selon la réalité terrain constatée les premières semaines.

**2. Évaluer vos besoins en équipement**

- A) En relation avec votre budget (vélo, vêtements, accessoires, etc.);

*À prendre en note*

Ne pas oublier l'option du Vélo-Bazar de Rimouski prévu au début de mai à chaque année pour les achats d'un vélo ou articles complémentaires au vélo.

**Boutiques de sports à Rimouski**

SPORTS EXPERTS : 723-6543  
 GENDRON SPORTS : 724-2011  
 VÉLO PLEIN AIR : 723-0001  
 LA VIE DEHORS : 723-3511  
 SPORTS JMD : 723-9494  
 LA MISE AU POINT : 721-4646

- B) Évaluer le matériel et les vêtements à transporter ainsi que les meilleures façons d'orchestrer le tout ;

*Truc*

Dans l'optique où vous devez obligatoirement porter un complet cravate ou un tailleur, vous pouvez planifier un voyage en auto par semaine afin d'apporter vos vêtements à votre bureau.

### 3- Faire du renforcement positif

- A) Échanger avec les membres de la famille, les ami(e)s, les connaissances et les collègues de travail à propos des objectifs fixés afin de trouver un « coach » pouvant nous motiver;
- B) Évaluer si vous connaissez dans votre entourage des individus intéressés à partager la route ou une portion de celle-ci en transport actif ;
- C) Échanger avec les membres de la famille, les ami(e)s, les connaissances et les collègues de travail à propos des résultats obtenus car ils seront les premiers à vous féliciter et peut-être même à vous accompagner sur le terrain du transport actif.

### 4- Planifier des mesures de soutien

- A) Évaluer les meilleurs trajets à vélo et à pied et les stationnements pour votre voiture dans les lieux publics autorisés.

*En référence :*

Carte géographique interactive du site Internet de la Ville de Rimouski  
[www.ville.rimouski.qc.ca/citoyens/circulation/mosaïque.asp](http://www.ville.rimouski.qc.ca/citoyens/circulation/mosaïque.asp)

- B) Évaluer les conditions météo en prévision de vos journées en transport actif.

*En référence :*

[www.meteo.com](http://www.meteo.com)  
[http://meteo.gc.ca/canada\\_f.html](http://meteo.gc.ca/canada_f.html)

### Conseil de la semaine

Remplacez votre pause-café par une « pause-promenade ». Ainsi, vous pourrez oxygéner vos poumons tout en vous offrant un exercice d'au moins 10 minutes. Il vous restera seulement deux autres exercices modérés de 10 minutes chacun jusqu'à la fin de votre journée pour atteindre vos 30 minutes d'exercice par jour recommandées par les médecins.

### Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine.

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 16 juin	Mardi 17 juin	Mercredi 18 juin	Judi 19 juin	Vendredi 20 juin	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes, p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse, p. 15.**

**Conseil de la semaine**

Visualisez et planifiez vos déplacements pour la semaine à venir afin de prévoir le matériel à emporter, l'habillement, le trajet, le temps de préparation au départ et à l'arrivée et les conditions météo.

**Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine.**

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 9 juin	Mardi 10 juin	Mercredi 11 juin	Jeudi 12 juin	Vendredi 13 juin	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes, p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse, p. 15.**

**4- Mesures de soutien**

C) Évaluez le temps, les mesures de soutien et votre contribution à l'environnement

- Distance à parcourir en temps et en kilomètres entre votre lieu de départ (ex. résidence ou stationnement public) et votre lieu d'arrivée (ex. travail);
- Temps de préparation au départ (habillement, matériel à emporter avec sac à dos ou autres supports);
- Identification des stationnements à vélos, vestiaires, douches, si disponibles, et du temps nécessaire pour arriver frais et dispo au travail.

*En références :*

**Défi Transport** : [www.commuterchallenge.ca/francais/index.html](http://www.commuterchallenge.ca/francais/index.html)

**Équiterre**

Le calculateur vous permet de calculer, en un tour de main, vos coûts annuels en transport ainsi que vos émissions en CO<sub>2</sub>.

[www.equiterre.qc.ca/transport/calculateur/index.php](http://www.equiterre.qc.ca/transport/calculateur/index.php)

D) Informez-vous des alternatives disponibles en cas de mauvaise température ou d'urgence familiale ou professionnelle pour pallier l'auto-solo, comme le covoiturage et le transport en commun.

*En référence*

Système de covoiturage à l'intérieur de votre entreprise

**COVOITURAGEMONTREAL inc** : [www.covoituragemontreal.com](http://www.covoituragemontreal.com)

**Allô Stop** : [www.allostop.com](http://www.allostop.com)

**Amigo Express** : [www.amigoexpress.com](http://www.amigoexpress.com)

**Taxi-Bus** en appelant 1 heure à l'avance au 723-5555

**Taxi-Vélo 723-3344** : [www.ville.rimouski.qc.ca/citoyens/circulation/taxibus.asp](http://www.ville.rimouski.qc.ca/citoyens/circulation/taxibus.asp)

	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km
Marche (Moyenne en minutes*)	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min	35 min	40 min	45 min	50 min	55 min	60 min	65 min	70 min	75 min
Vélo (Moyenne en minutes*)	4 min	6 min	8 min	10 min	12 min	14 min	16 min	18 min	20 min	22 min	24 min	26 min	28 min	30 min
Moyenne de gaz à effet de serre évité	0,30 kg	0,45 kg	0,60 kg	0,74 kg	0,90 kg	1,0 kg	1,2 kg	1,3 kg	1,48 kg	1,6 kg	1,79 kg	1,9 kg	2,0 kg	2,2 kg
Moyenne du coût par litre d'essence** (1,20\$/L)	0,12 \$	0,18 \$	0,24 \$	0,30 \$	0,36 \$	0,42 \$	0,48 \$	0,54 \$	0,60 \$	0,66 \$	0,72 \$	0,78 \$	0,84 \$	0,90 \$

\* Prévoir les feux de circulation et les arrêts

\*\* Prévoir une automobile de type intermédiaire avec gallon de 45 litres = 0,1 litre/km  
(ex. Toyota Corolla, Honda Civic, Mitsubishi Lancer, etc.)

\*\*\* Cette grille sert d'estimé

Vous craignez d'être en retard ? Sachez qu'un cycliste est aussi rapide qu'un automobiliste pour une distance allant jusqu'à 12 km. Par ailleurs, il est prouvé que pour des circuits d'une longueur de 5 à 10 kilomètres, les vitesses de parcours de l'automobile et de la bicyclette sont équivalentes.

**Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine.**

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 2 juin	Mardi 3 juin	Mercredi 4 juin	Jedi 5 juin	Vendredi 6 juin	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V_____ M____	V_____ M____	V_____ M____	V_____ M____	V_____ M____	V_____ M____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes, p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse, p. 15.**

# Fiche 4

## Conseil de la semaine

Vous êtes en voiture? Stationnez-vous à 15 ou 20 minutes du bureau et marchez pour le reste du parcours. Garez votre voiture loin des portes d'entrée ou du lieu de vos rendez-vous. Un petit pas, plus un autre, puis un autre, ça finit par faire des kilomètres et c'est bon pour la santé.

## Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine.

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 26 mai	Mardi 27 mai	Mercredi 28 mai	Jeudi 29 mai	Vendredi 30 mai	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes, p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse, p. 15.**

# Fiche 1

## Conseil de la semaine

L'utilisation du vélo à des fins utilitaires contribue à la réduction des gaz à effet de serre et protège l'environnement.

## Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine.

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 5 mai	Mardi 6 mai	Mercredi 7 mai	Jeudi 8 mai	Vendredi 9 mai	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____	V _____ M _____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes, p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse, p. 15.**

## Fiche 2

### Conseil de la semaine

Que faire par mauvais temps ? Il est évident que le cyclisme n'est pas toujours possible lors de mauvaises conditions climatiques. Dans ces cas, le cycliste pourra utiliser Taxi-Vélo (723-3344) et pourra alors retourner rapidement à son domicile en taxi tout en ramenant son vélo.

### Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine.

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 12 mai	Mardi 13 mai	Mercredi 14 mai	Jeudi 15 mai	Vendredi 16 mai	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes, p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse, p. 15.**

## Fiche 3

### Conseil de la semaine

Invitez vos collègues à des « midis-marche ».  
Évaluez la possibilité de créer un club de marche au travail.

- A) [www.rimouskiweb.com/marche](http://www.rimouskiweb.com/marche)  
B) Club de marche de Diabète Bas-Saint-Laurent 722-4746

### Inscrire l'information touchant votre objectif de la semaine.

(exemples : km/minute ; fois/semaine ; intensité modérée, moyenne, intense ; conciliation travail-famille/Transport actif avec l'horaire, matériel, trajet)

	Lundi 19 mai	Mardi 20 mai	Mercredi 21 mai	Jeudi 22 mai	Vendredi 23 mai	Totaux
Nombre de km parcourus*	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km	_____ km
Durée du Transport actif*	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Cocher Vélo ou Marche	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____	V____ M____

\* Au besoin, se référer à la grille de conversion des km en minutes, p. 6.

**Reporter le total de la semaine à la grille synthèse, p. 15.**