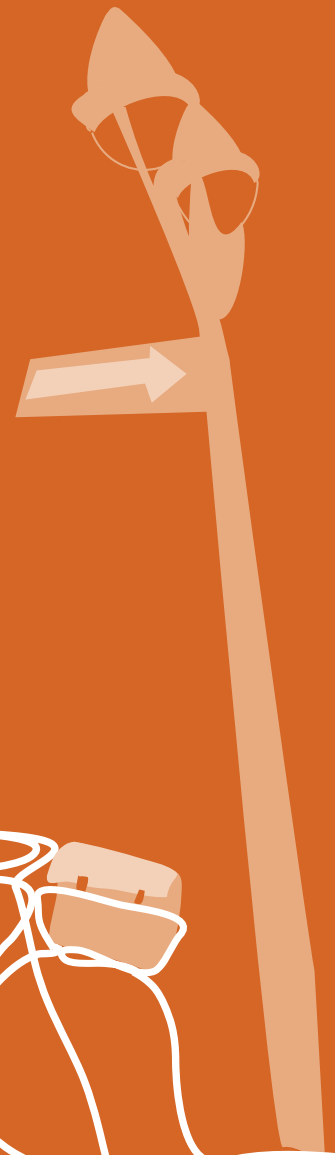


Équiterre

# Je m'active dans mon quartier

POUR LA SANTÉ DE MON MILIEU  
DE TRAVAIL ET DE MON QUARTIER  
**Guide d'actions - Institutions -**



|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <i>Coordination :</i>           | Équiterre  |
| <i>Recherche :</i>              | Lorena Aragonès, Katie Beardsley, Marilène Bergeron, Leila Courtemanche, Geneviève Dorval-Douville, Kim Jalabert, Myriam Lalancette, Anny Létourneau, Jean-Thomas Lortie-Keating et Max-Auguste Maurice  |
| <i>Soutien à la recherche :</i> | Jacques Gagnon, Antoine Thomasset-Laperrière et Paula Negron   |
| <i>Rédaction :</i>              | Marilène Bergeron, Geneviève Dorval-Douville, Myriam Lalancette et Anny Létourneau   |
| <i>Collaborateurs :</i>         | Bernadette Brun, Claude d'Anjou, Louis Drouin, Andrée Henri, Sabrina Ouis, Vanessa Normand, Carole Poirier et Marco Viviani  |
| <i>Révision :</i>               | Geneviève Dorval-Douville, Chantal Lauzon, Carole Poirier et Marie-Ève Roy   |
| <i>Graphisme :</i>              | ld10@sympatico.ca  |
| <i>Remerciements :</i>          | Agence métropolitaine de transport, Arrondissement.com, Atelier Roue-libre, Centre de gestion des déplacements-Côte-des-Neiges, Centre de gestion des déplacement Saint-Laurent, Communauto, Journal de Rosemont-Petite-Patrie, Vélo Québec et Voyagez futé. |

Ce document s'inscrit dans le cadre de la campagne *Je m'active dans mon quartier*. Celle-ci vise à sensibiliser les citoyens et les acteurs socio-économiques aux bénéfices des transports actifs et de l'achat local de même qu'à les inviter à poser des gestes concrets pour les favoriser. Cette campagne initiée par Équiterre en 2006 s'est concrétisée à travers un projet-pilote à Rosemont-Petite-Patrie qui était menée en collaboration avec la **Corporation de développement économique communautaire (CDEC) Rosemont-Petite-Patrie, Équiterre et l'arrondissement de Rosemont-La-Petite-Patrie** ainsi que la **Société de développement environnemental de Rosemont (SODER)**. En 2007, ce projet-pilote a été retenu pour devenir un projet Quartier 21 dans le cadre du Premier plan stratégique de développement durable de la Ville de Montréal.

#### *Dépôt légal*

*Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007*

*Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2007*

#### *Reproduction*

La reproduction totale ou partielle, sur quelque support que ce soit, des textes, tableaux et visuels du Guide d'actions *Je m'active dans mon quartier*; **volet institutions** est rigoureusement interdite sans l'autorisation écrite d'Équiterre.

---

## Équiterre

2177, rue Masson, bureau 206, Montréal, (Québec) H2H 1B1

Téléphone : 514 522-2000 Télécopieur : 514 522-1227

Courriel : [info@equiterre.qc.ca](mailto:info@equiterre.qc.ca)

Site Internet : [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

*Ce document est imprimé sur du papier 100 % recyclé*

## Guide d'actions

### Je m'active dans mon quartier

---

– Institutions –

#### À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Ce guide s'adresse aux institutions soucieuses d'accroître le bien-être de leurs usagers et employés, de rehausser leur image environnementale et de participer à l'amélioration de la qualité de vie dans leur quartier.

#### QUELS EN SONT LES OBJECTIFS ?

- **Sensibiliser** les institutions aux liens existants entre les services et commerces de proximité, la qualité de vie, la santé, l'environnement et les habitudes de transport;
- **Présenter les bénéfices** d'encourager ses employés et usagers à se déplacer activement et à fréquenter les commerces et services de proximité;
- **Proposer des solutions** pour faciliter les déplacements des employés et des usagers, notamment cyclistes et piétons, et les inciter à adopter de bonnes habitudes de transport;
- **Offrir des outils concrets** facilitant la mise en place de mesures incitatives encourageant la fréquentation des services et commerces de proximité et les déplacements actifs, et s'adressant tant à l'employeur, ses usagers que ses employés.

Le terme « usager(s) » désigne toute personne qui utilise des services institutionnels.

Le terme « transports alternatifs » désigne tout mode de transport alternatif à la voiture-solo, soit la marche, le vélo, les transports en commun, le taxi, l'auto-partage, la location de voiture et le covoiturage.

Le terme « transports actifs » inclut seulement la marche, le vélo et le patin à roues alignées.

Le terme « achat local » est employé dans ce guide pour désigner tout achat effectué à une échelle locale, soit celle de l'arrondissement, dans ce cas-ci.

#### QU'EST-CE QU'ON RETROUVE DANS CE GUIDE ?

##### ■ Pourquoi agir ?

###### Des enjeux qui poussent à agir !

La promotion des transports alternatifs à la voiture, plus spécifiquement des transports actifs, et des services et commerces de proximité présentent des impacts positifs sur l'économie locale, la santé, la qualité de vie et l'environnement.

###### Des réalités à connaître et des mythes à défaire !

Quels sont les besoins et les réalités de vos employés et usagers ? Qu'est-ce qu'ils recherchent et quelles sont leurs habitudes en matière de transport et de consommation ?

###### Des bénéfices pour votre institution et vos employés !

Découvrez les avantages d'encourager les modes de transport alternatifs et la fréquentation des commerces et services de proximité.

##### ■ Comment agir ?

###### Questionner pour mieux agir

Sur quoi miser ? Dressez le profil de vos usagers et employés et évaluez vos forces et vos faiblesses.

###### Passer à l'action

Les actions à prendre pour encourager les déplacements actifs et l'achat local.

###### Dresser un bilan et communiquer ses succès

L'importance de dresser un bilan de vos actions et de communiquer vos efforts ainsi que ceux de vos employés ou usagers.

##### ■ Qui peut m'aider ?

###### Des ressources et des liens utiles pour agir

Une multitude de références et d'expertises pour approfondir et orienter vos actions ou encore inspirer vos démarches.

# POURQUOI AGIR ?

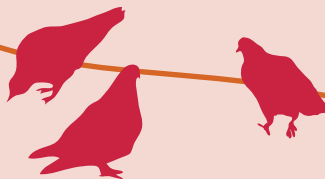




## DES ENJEUX QUI POUSSENT À AGIR !

Encourager les citoyens à consommer localement et à se déplacer de façon active ou autrement qu'en voiture valorise les services de proximité et la vie de quartier. C'est un geste à la fois simple et accessible qui a une incidence directe et positive sur la santé des individus et des collectivités, l'environnement, la vitalité économique des quartiers centraux et la qualité de vie.

Je m'active  
dans mon  
quartier



## Pour la santé de tous

L'utilisation croissante de la voiture a des conséquences importantes sur la santé des individus et des collectivités. La sédentarisation qui l'accompagne affecte le bien-être moral et physique des individus, augmentant notamment les risques de maladies cardio-vasculaires et d'obésité. De plus, la pollution automobile entraîne une hausse des cas de maladies respiratoires et les aggrave. Ces impacts engendrent également chaque année, sur le plan collectif, des coûts importants en frais de santé.

## Pour un environnement plus sain

L'accroissement du nombre de déplacements en voiture dans les villes contribue à dégrader la qualité de l'air et à augmenter les émissions de gaz à effet serre (GES), responsables des changements climatiques. Cette tendance au réchauffement climatique affecte directement les populations par l'augmentation de l'intensité des canicules et de la fréquence des phénomènes météorologiques extrêmes. De plus, la pollution occasionnée par les voitures est principalement responsable des épisodes de smog qui affectent la santé de nombreux Montréalais. À Montréal, 49 % des émissions de GES et 80 % de la pollution atmosphérique sont liées au transport<sup>1</sup>.

## Pour la vitalité économique des quartiers

Les commerces et services de proximité ont un rôle crucial à jouer dans la vitalité et l'attrait des quartiers urbains centraux. Ils y amènent des emplois, des investissements et une plus grande diversité d'offre commerciale et de services.

Or, l'utilisation des transports actifs prédispose les citoyens à se déplacer, à se divertir et à consommer localement, contribuant ainsi au dynamisme des quartiers centraux. Le soutien de cette offre locale permet d'attirer et de retenir les jeunes et les familles et, par conséquent, de maintenir des services adéquats et de qualité dans ces quartiers. Miser sur la proximité des services et leur accessibilité à pied, à vélo ou en transport en commun, c'est aussi contrer le phénomène d'étalement urbain, qui est susceptible de conduire à la fermeture de plusieurs services essentiels et attractifs d'un secteur ou d'un quartier central.

Par ailleurs, l'accès à des services courants et diversifiés, où il est possible de se rendre à pied, à vélo ou en transport en commun, est essentiel dans une perspective d'équité. Cet aspect est particulièrement primordial pour les personnes âgées et celles qui sont défavorisées.

## Pour une meilleure qualité de vie

L'omniprésence de la voiture dans les quartiers montréalais affecte la qualité de vie des citoyens, tant par son impact sur la qualité de l'air, sur la quiétude (bruit) que sur la sécurité. Ces nuisances comptent d'ailleurs pour beaucoup dans le choix des citoyens d'aller vivre dans les banlieues. Ces dernières sont de plus en plus éloignées des pôles d'emplois et les services de proximité y sont presque inexistantes. Seulement en 2006, plus de 20 000 personnes ont quitté Montréal pour les banlieues<sup>2</sup>. Ce phénomène d'étalement urbain ne fait qu'accroître les problèmes de pollution et de congestion automobile.

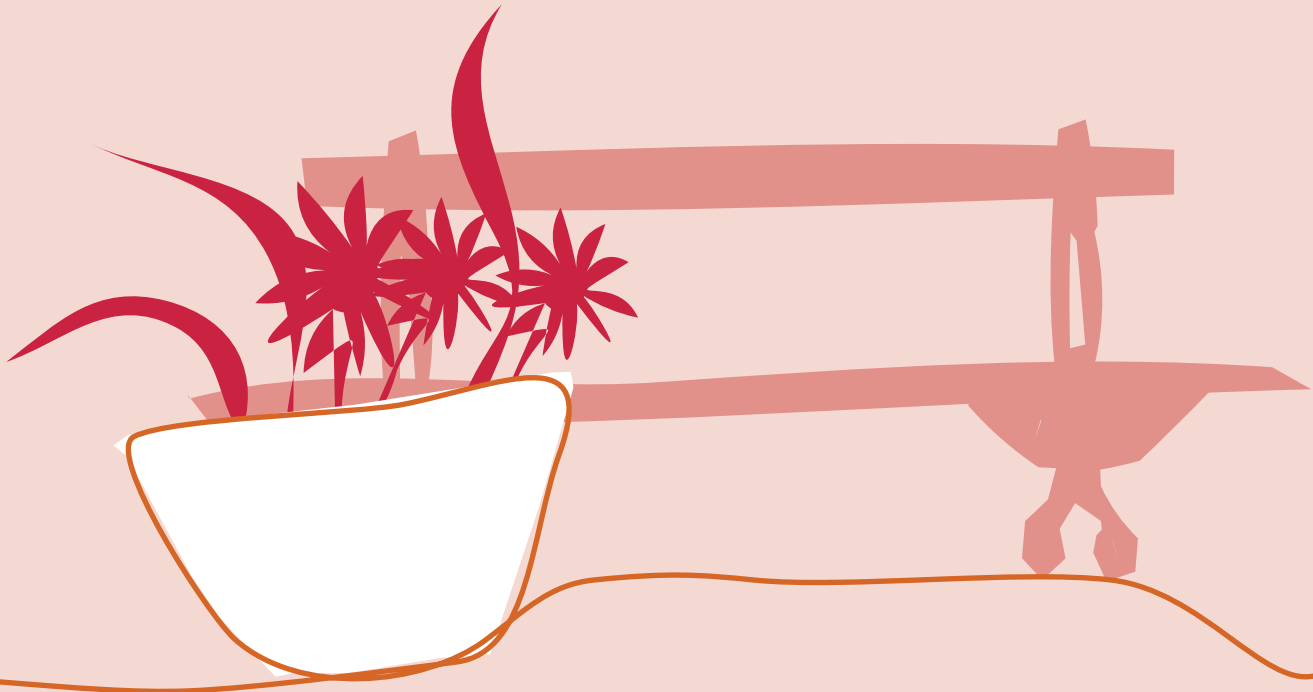
Les commerces et les services de proximité contribuent à l'animation d'un quartier, favorisent un sentiment de sécurité et le rapprochement des gens tout en consolidant leur sentiment d'appartenance à une communauté. Autant de facteurs qui influencent la qualité de vie.

« Miser sur le transport actif contribue à l'atteinte d'objectifs de santé publique. Marcher ou pédaler pour se déplacer aide à améliorer la qualité de l'air et à prévenir les maladies cardiorespiratoires, l'obésité et le diabète. Acheter dans son quartier permet de forger un sentiment d'appartenance qui ajoute à la qualité de vie et au bien-être des résidents de l'île de Montréal ».

Dr Louis Drouin, responsable du secteur Environnement urbain et santé,  
Direction de la santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

## DES RÉALITÉS À CONNAÎTRE

Dans cette section, nous passerons en revue un certain nombre d'idées reçues afin de vous faire découvrir d'autres réalités rattachées aux habitudes de transport. Nous ferons la démonstration qu'il pourrait être très avantageux pour votre institution de favoriser et faciliter les déplacements des personnes qui fréquentent vos services ou viennent travailler à pied, à vélo ou en transport collectif.



## La notion de distance

Lorsqu'il est question de se déplacer pour fréquenter des services ou pour aller au travail, les distances généralement acceptables se situent autour de 1 à 2 km pour les piétons et de moins de 8 km pour les cyclistes, soit des distances parcourables en moins de 30 minutes. À Montréal, la distance moyenne entre le domicile et le travail se situe à 7,9 km, distance aisément franchissable à vélo ou en transport en commun<sup>3</sup>. Considérant, en plus, la densité de l'offre de commerces et services présente à Montréal, il n'y a pas de raison pour ne pas favoriser le vélo et la marche comme mode de déplacement efficace en milieu urbain.

De plus, l'accès à des services de transport en commun à proximité est un atout considérable, car celui-ci est complémentaire aux transports actifs.

| Mode de déplacement | Vitesse Moyenne | Distance parcourue en 10 minutes |
|---------------------|-----------------|----------------------------------|
| Marche              | 5 km/h          | 0,8 km                           |
| Vélo                | 15 km/h         | 2,5 km                           |

Une personne qui s'active quotidiennement pendant 30 minutes en parcourant 7,5 km à vélo ou 2,4 km à pied réduit de 50 % ses risques de maladies cardiovasculaires<sup>4</sup>.

## Une question de temps

La majorité des Québécois opte pour la proximité pour gagner du temps. Plusieurs croient que, pour sauver du temps, la voiture est la seule option privilégiée. Or, il est intéressant de savoir que le vélo est le mode de transport le plus efficace en ville sur des distances de moins de 5 km (de la porte de leur lieu d'origine à la porte de leur lieu de destination). La marche l'est aussi sur de courtes distances.

Par ailleurs, les usagers dont le temps est limité auront tendance à choisir une institution qu'ils connaissent bien, où il est facile de se rendre, ou qui offre un service efficace et de qualité.

Faciliter les déplacements actifs (vélo et marche) augmente votre accessibilité et permet à ses usagers de gagner du temps en s'évitant des bouchons de circulation et la recherche de stationnement.

## Le choix du mode de transport

Dans la région métropolitaine de Montréal, 70,3 % des déplacements domicile-travail se font en voiture (dont 5 % en covoiturage), 21,7 % en transport en commun, 1,3 % à vélo et 5,9 % à pied<sup>5</sup>.

De plus, le taux de possession de voiture à Montréal n'est pas très élevé. En effet, près de 33 % des ménages montréalais ne possèdent pas de voiture<sup>6</sup>. Ces personnes doivent, comme tout le monde, combler leurs besoins quotidiens. Sauf qu'elles ne le font pas en voiture, la majorité du temps.

Au contraire, de plus en plus de citoyens choisissent le vélo pour son efficacité, son faible coût et sa capacité de transporter des biens.



## Les coûts d'une voiture

Se transporter en auto coûte cher. En effet, pour une personne roulant 18 000 km par année, il en coûte en moyenne près de 10 000 \$, selon le CAA<sup>7</sup>. Celle-ci estime que chaque kilomètre parcouru coûte en moyenne 0,51 \$ à son propriétaire. En ajoutant à ces coûts le temps passé dans le trafic ou pour effectuer de l'entretien ou des réparations, il peut devenir rapidement avantageux pour un ménage de diminuer l'utilisation de leur véhicule, voire de s'en défaire ou de passer de deux à un seul véhicule.

À Montréal, le transport occupe le troisième rang des dépenses des ménages. Il représente entre 15 % et 20 % des dépenses, après le logement et l'alimentation<sup>8</sup>.

À salaire équivalent, se déplacer à pied ou à vélo dans le quartier et ne pas posséder d'auto sont des décisions qui augmentent les revenus à allouer ailleurs.

Encourager les transports alternatifs à la voiture, c'est aussi opter pour des solutions de transport plus équitables, sans distinction de classes sociales et de revenus. C'est offrir à tous la possibilité de mettre ses économies ailleurs que dans ses déplacements.

## Des aménagements diversifiés

La disponibilité de stationnement pour sa voiture n'est pas l'unique critère dans le choix de l'institution visitée. Souvent, la proximité, puis le type et la qualité du service offert sont les principaux facteurs qui influencent davantage la décision de fréquenter une institution plutôt qu'une autre.

Repenser l'offre d'infrastructures afin qu'elle reflète les divers besoins des usagers potentiels est certainement profitable tant du point de vue de l'accessibilité que de la qualité générale de l'offre de service.

Les piétons ne nécessitent aucun espace de stationnement. Ce qu'ils souhaitent, c'est une promenade agréable, ce qu'une circulation automobile intense à proximité de l'institution entrave. Une signalisation adéquate, des passages protégés ou de la verdure sont autant de gestes simples qui peuvent agrémente leurs déplacements.

Installer un support à vélo est avantageux puisque plusieurs modèles peuvent accommoder huit à dix personnes contre une seule personne dans un stationnement d'auto, et ce pour 20 fois moins cher<sup>9</sup>.

Aménager vos infrastructures pour mieux accueillir les cyclistes et piétons pourrait à la fois être bien perçu et témoigner d'une gestion efficiente de l'espace.

## L'achat de proximité

Contrairement à certaines idées reçues, acheter ses fournitures ou faire ses courses à proximité de son lieu de travail ne coûte pas plus cher que dans un magasin grande surface. Par exemple, le Groupe de recherche en consommation a démontré que l'économie réalisée en achetant un panier de 20 articles alimentaires et sanitaires chez Wal-Mart plutôt que sur une artère commerciale n'est que de 1,15 \$ et ce, en ne tenant pas compte des frais de déplacement.

En plus d'une réduction des frais de livraison ou de transport, s'approvisionner à proximité de son institution comporte de nombreux avantages. Cela permet d'établir des liens avec les entreprises avoisinantes, de soutenir le développement économique et l'emploi dans sa communauté, et de bénéficier d'un service à la clientèle spécialisé. Les petites entreprises sont aussi plus enclines à s'adapter à vos besoins.



## DES BÉNÉFICES POUR VOTRE INSTITUTION ET VOS EMPLOYÉS !

Souvent méconnus, nous vous présentons dans cette section les principaux avantages pour votre institution, vos usagers et vos employés d'investir des efforts pour encourager les modes de transport actifs et collectifs.

En vous inscrivant comme un acteur qui a à cœur la qualité de vie de la collectivité et de ses employés, nul doute que vous susciterez l'assentiment de toute la communauté que vous desservez.



## Une image positive et inspirante

Devenez un modèle dans votre domaine et démarquez-vous des autres en favorisant les transports alternatifs et l'achat local. Ces actions auront des retentissements positifs non seulement auprès de vos employés et usagers mais aussi sur l'ensemble de la communauté.

Ainsi vous rejoindrez le rang des organisations socialement responsables qui ont à cœur la protection de l'environnement, la santé et le bien-être de leurs employés et de la population. En plus de jouir de la sympathie et de la reconnaissance que ces gestes apportent, vous pourrez inspirer d'autres organisations ainsi que toute la population à adopter de plus saines habitudes de transport et d'achat!

## Des déplacements simplifiés

Offrez une meilleure accessibilité à vos services en facilitant les transports actifs et collectifs. Ainsi, vous vous rendrez plus attrayant aux yeux de vos usagers et clientèles mais aussi auprès d'un bassin potentiel de main-d'oeuvre. Plusieurs de vos employés et usagers ne possèdent pas de voiture ou pourraient facilement s'en passer, ce qui leur permettrait de faire des économies alléchantes.

Ainsi, leurs besoins liés à leurs habitudes de transport ne se limitent pas à l'accès à un stationnement pour leur voiture. Des infrastructures repensées et des mesures incitatives pour les modes de transport actifs et collectifs pourraient être profitables tant pour vos employés que pour améliorer votre offre de service. Vous serez ainsi mieux en mesure de faciliter l'accès à votre établissement pour tous vos usagers, peu importe leur situation ou leurs revenus.

## De l'espace gagné et des coûts réduits

Avec la rareté du stationnement qui ne cesse d'augmenter, la promotion de l'usage de modes de transport actifs et collectifs auprès de vos employés vous permet de réduire la demande de stationnement des employés et de libérer des places de stationnement pour vos usagers.

Avant de louer ou d'acheter de nouveaux espaces en vue d'agrandir votre établissement, pensez d'abord à réduire les stationnements pour voiture en compensant par des mesures favorables aux transports alternatifs.

Vous pourriez faire des économies d'espace et d'argent surprenantes. Chaque espace réservé à une bicyclette coûte environ de 100 à 300 \$. Pour une voiture, il en coûte environ 6 000 \$ par stationnement et 25 000 \$ pour un stationnement étagé<sup>10</sup>.

## Des liens privilégiés avec votre quartier

En vous procurant les biens et services nécessaires au fonctionnement de votre institution auprès d'entreprises ou de professionnels du quartier, vous encouragez l'économie locale et maintenez une offre commerciale intéressante dans le quartier où réside la plus grande part de vos usagers et une bonne partie de vos employés. Vous influencez ainsi positivement leur qualité de vie en leur permettant de profiter d'un quartier vivant où tous ont accès à des services.

Faire affaire avec des commerces locaux pour vos achats et services ou pour vos rencontres d'affaires vous permet d'établir des liens de confiance. Ces derniers pourront aussi vous conseiller sur les meilleurs achats en terme de qualité, de durabilité et de coût.

## Des employés en santé et motivés

### Accroître la satisfaction

Il existe un lien étroit entre l'exercice physique et la motivation au travail. Des études ont démontré que les employés faisant de l'exercice physique sur une base régulière présentaient un plus grand engagement au travail et un sentiment d'appartenance envers leur équipe de travail<sup>11</sup>. D'autre part, les employés travaillant dans une organisation impliquée socialement sont souvent fiers de contribuer au développement de leur institution et de leur communauté. Ils peuvent être ainsi plus motivés à s'impliquer dans leur travail et font connaître à leur entourage les efforts de votre institution pour contribuer au développement durable.

### Améliorer la productivité et les performances

L'activité physique réduit le stress, agit positivement sur le moral et favorise la concentration. Des employés actifs ou encore des étudiants démontrent une plus grande productivité et de meilleures performances au travail ou leur milieu d'étude parce qu'ils sont en meilleure forme et sont plus détendus<sup>12</sup>. À l'opposé, la conduite automobile peut être une source de stress, de fatigue et de tension qui diminue l'efficacité d'un individu et compromet sa santé physique et mentale. Par ailleurs, les cyclistes, piétons et usagers des transports en commun sont généralement plus ponctuels au travail ou à l'école, n'étant pas victimes des embouteillages et de la recherche de stationnement.

### Garder la santé

Une personne qui se déplace sur une base régulière de façon active contribue positivement à son état de santé physique et mental. Un employé qui parcourt au total 7,5 km à vélo ou 2,4 km à pied chaque jour pour ses déplacements domicile-travail exécute les 30 minutes d'activité physique recommandées par Santé Canada et réduit de 50 % ses risques de maladies cardio-vasculaires<sup>13</sup>. Par ailleurs, des études ont démontré que les employés qui se déplacent à vélo régulièrement ont un taux d'absentéisme inférieur à leurs collègues automobilistes. Des employés plus en santé et plus alertes prennent en général moins de journées de maladies que la moyenne<sup>14</sup>.

**« Pour répondre à la demande croissante en matière de déplacements actifs et encourager ces habitudes auprès de notre clientèle et nos employés, nous avons installé des supports à vélo permanents, mis à la disposition des employés des douches et des vestiaires. Ainsi nos employés sont plus en forme, détendus et souriants et nos clients l'apprécient ».**

**Stéphane Simard, Directeur adjoint à l'administration et Directeur des services techniques et laboratoires, L. L. Lozeau.**

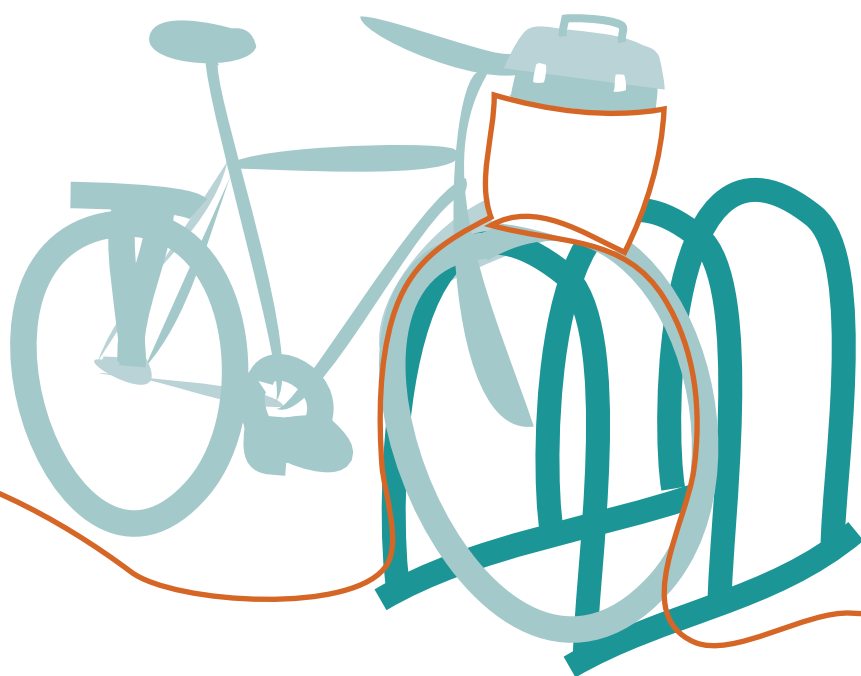
# COMMENT AGIR ?





## QUESTIONNER POUR MIEUX AGIR

Avant de passer à l'action, il est primordial de connaître le profil de vos usagers et de vos employés tout comme les obstacles et les atouts de votre institution. Ce diagnostic vous permettra d'identifier les actions qui sont les plus adaptées à vos réalités et aux besoins de vos usagers et de vos employés. Cette étape maximisera ainsi les retombées positives associées à vos efforts.



## Bien connaître vos usagers et vos employés

*D'où viennent mes usagers et mes employés, comment se déplacent-ils, que recherchent-ils et comment me perçoivent-ils ?*

Chercher à répondre à ces questions pourrait vous aider à entreprendre des actions concrètes. Les habitudes et perceptions de vos usagers et employés vous guideront vers le choix des mesures les plus adaptées à leurs besoins. Il est en votre capacité de mener une enquête auprès de vos usagers ou vos employés. Qu'elle soit de type informel ou plutôt exhaustive, à vous de décider selon vos moyens et votre temps.

### Sondage rapide :

À l'accueil, demandez à vos usagers leur lieu de résidence à partir du code postal ou de la rue (intersection précisée). Vous pouvez aussi leur demander par quel moyen de transport ils sont venus vous visiter.

### Sondage qualitatif :

Demandez à vos usagers et employés de vous renseigner sur leurs habitudes de transport, leurs perceptions et leurs besoins. Vous pouvez le faire verbalement lors d'un atelier, d'une conférence ou de toute autre activité organisée dans votre milieu de travail. Cette façon de procéder pourra aussi vous mettre sur la piste de solutions adaptées aux réalités de vos usagers ou employés. Cependant, elle a le désavantage de ne donner le point de vue que d'une partie d'entre eux.

### Sondage exhaustif :

Formulez un questionnaire à distribuer à vos employés ou à vos usagers à partir de la fiche *Sondage sur les habitudes de déplacement – employés / usagers*. Vous aurez ainsi accès à des données quantitatives et à un portrait complet des habitudes, perceptions et besoins de vos employés ou usagers en termes de transport. Le Centre de gestion des déplacements de votre secteur peut aussi vous aider à effectuer un sondage adapté à votre situation.

#### Grands thèmes à aborder :

- Fréquentation générale de l'institution et provenance;
- Mode de transport (habitudes, satisfaction, obstacles) et réceptivité face aux mesures envisagées;
- Perceptions et opinions : image, services & produits, sensibilité aux enjeux soulevés (environnement, santé, qualité de vie...)

...pour susciter davantage la participation de vos usagers ou employés, n'hésitez pas à joindre à votre enquête un tirage ou des incitatifs.

## Identifier vos forces et vos faiblesses

*Quelles sont mes forces et faiblesses pouvant affecter les modes de déplacement de mes usagers ou de mes employés et influencer l'accessibilité de mon institution ?*

Les réponses à ces questions vous permettront d'identifier les filons à exploiter, à publiciser et à bonifier ainsi que les lacunes ou obstacles à éliminer ou compenser, servez-vous de la fiche *Évaluez vos forces et faiblesses*. Voici les principaux thèmes devant faire partie de vos réflexions :

### Accessibilité

Évaluer la facilité d'accès à votre institution en voiture, en transport en commun, à vélo, à pied ou en taxi. Identifier l'existence des services de transport à proximité (arrêts d'autobus, station de métro, pistes cyclables).

### Obstacles physiques

Cibler tout obstacle gênant l'accès à votre institution (intersections dangereuses, rues achalandées, vitesse de la circulation, trottoir étroit, éclairage, propreté...).

### Installations

Identifier la présence ou l'absence de facilités (stationnements pour voiture, supports à vélo, casiers, douches, vestiaires...) et en qualifier l'état (sécuritaire, approprié, tarification).

### Politique interne

Définir les politiques internes limitant l'usage des transports actifs ou collectifs (politique de déplacement, remboursement du kilométrage, frais de stationnement, code vestimentaire, horaire de travail...) et identifier les fournisseurs de produits et services habituellement utilisés par votre institution.

Pour mener plus loin votre analyse, remplissez la fiche *Évaluez vos forces et vos faiblesses*.

## Former un comité pour l'élaboration et l'application du plan d'action

Vous avez avantage à désigner une personne ou à former un comité qui sera en charge de l'élaboration, de la mise en oeuvre et du suivi de votre plan d'action. Choisissez les personnes responsables en fonction de l'intérêt qu'elles manifestent pour le projet ou selon les fonctions qu'elles occupent dans l'établissement.

En se basant sur les résultats de votre diagnostic, le comité ou la personne responsable pourra proposer, à l'aide des suggestions amenées dans la section qui suit, des solutions adaptées à vos réalités, ainsi que des façons de les mettre en oeuvre.



## PASSER À L'ACTION

Vous êtes convaincu de l'importance d'encourager les déplacements actifs et l'achat local ? Vous êtes maintenant prêt à élaborer votre propre stratégie afin de passer à l'action.

Cette section comporte une série de conseils et de mesures susceptibles d'influencer les habitudes de transport et de consommation de vos employés et de vos usagers. Nous vous guiderons sur les méthodes de communication et de sensibilisation à ces enjeux ainsi que sur les différentes possibilités en termes d'infrastructures, d'offre de transport ou encore de politiques internes favorables aux déplacements actifs et aux commerces et services de proximité.

Certaines des actions présentées ci-dessous peuvent ne pas s'adresser à votre situation ou encore sont des engagements à prendre à plus long terme. Nous vous invitons quand même à y prêter attention et à réfléchir à la façon dont ces mesures pourraient être mises en application pour le bénéfice de vos usagers, de vos employés et de vos propres activités. Au contraire, votre institution a peut-être déjà entrepris certaines de ces actions. Si c'est le cas, les renseignements fournis ici pourront possiblement apporter des bonifications aux initiatives déjà en place.

Vous serez ensuite en mesure de dresser votre propre plan d'action à l'aide de la fiche [30 Défis à relever](#).



## Intégrer de nouvelles infrastructures à son environnement

*Certains aménagements contribuent à encourager les déplacements actifs. Vos usagers et vos employés actifs ont des besoins particuliers associés à leurs modes de transport. Certains éléments intégrés à l'environnement immédiat peuvent faciliter grandement leurs déplacements et les inciter à mieux apprécier leur milieu de travail. Voici quelques actions pouvant être mises en place par une institution soucieuse d'améliorer son image et son accès à pied, à vélo ou en transport en commun.*

### Prévoyez des supports à vélo

Tout comme les automobilistes exigent des espaces de stationnement pour leurs déplacements, les cyclistes ont besoin d'espaces sécuritaires et accessibles pour garer leurs vélos. En installant des supports à vélos près de votre établissement, vous vous attirez les faveurs de vos usagers et employés cyclistes. Selon votre capacité et l'espace disponible, vous pouvez les choisir et les installer vous-même. Si l'espace dont vous disposez est insuffisant, vous pouvez faire une requête auprès de l'arrondissement pour l'installation de supports à vélo sur la voie publique la plus près de votre établissement. Dans tous les cas, certaines conditions s'appliquent. Pour en savoir plus sur les conditions d'installation ou encore sur les différents modèles et prix de supports à vélo, consultez la fiche *Implanter des supports à vélo*.

### Prévoyez des casiers ou des crochets pour les vêtements et accessoires

En se transportant à vélo ou à pied, vos employés font un effort physique et sont davantage soumis aux aléas du climat. Des équipements spécifiques s'imposent alors pour faire face à la sueur, la pluie ou encore le froid. Dans certains cas, il peut s'avérer pratique d'avoir accès à un espace ou un casier à l'intérieur duquel il est possible d'y ranger ses vêtements et accessoires nécessaires à son transport (impermeable, casque et siège à vélo, panier, patins à roues alignées...). Aménagez un endroit de rangement pour vos employés actifs, ils vous en seront reconnaissants. Ça peut aller de simples crochets à des casiers individuels.

### Accordez des espaces de repos pour vos usagers piétons ou cyclistes

Tout environnement agréable ou aménagement invitant à la détente, comme un banc, de la verdure ou des aménagements paysagers, est susceptible d'agrémenter la promenade de vos employés, de vos usagers comme des passants. Ainsi, ils seront plus enclins à choisir la marche pour venir à votre établissement ou à sortir à l'extérieur pour s'activer pendant leurs pauses.

### Libérez un endroit à l'intérieur pour le stationnement des vélos de vos employés

L'accès à un endroit sécuritaire pour stationner son vélo est un facteur déterminant dans le choix d'utiliser le vélo pour se rendre au travail. En plus, nombreuses sont les institutions n'ayant pas à proximité de leur établissement des supports à vélo. Si vous avez l'espace ou lors de rénovations, mettez à la disposition de vos employés un endroit pour entreposer leur vélo. Il peut s'agir d'un local près de l'entrée, d'un espace aménagé sous des escaliers ou encore d'un endroit réservé dans un stationnement souterrain. Si l'espace à l'intérieur se révèle insuffisant, pensez à bâtir un abri sécurisé et couvert à l'extérieur pour vos employés cyclistes. Ce type de mesure a aussi l'avantage de réserver les supports à vélo extérieurs pour vos usagers cyclistes.

### Aménagez un vestiaire, des installations sanitaires ou des douches

Selon la distance à parcourir pour se rendre au travail et le climat, certains employés bénéficieraient d'un accès à une douche et/ou un vestiaire. Bien que l'effort physique requis pour le vélo en ville ne soit généralement pas intense, cette question représente souvent une entrave pour plusieurs personnes. Pourquoi ne pas penser, lors de nouveaux aménagements ou de rénovations, à offrir à vos employés un espace pour se changer ou se doucher ? Si l'espace est insuffisant, une toilette fermée avec accès à un lavabo permettra de se rafraîchir en privé. Ces aménagements encourageront les déplacements actifs auprès de vos employés, mais aussi la pratique d'exercice physique au quotidien, qui peut s'effectuer sur l'heure du dîner.

## Améliorer l'offre de transport

*Afin d'encourager la population à opter davantage pour la marche, le vélo ou les transports en commun, l'offre de service doit être améliorée. Les institutions peuvent contribuer à accroître cette offre en mettant en place certaines mesures. En voici quelques exemples.*

### Simplifiez les déplacements en taxi pour vos usagers et vos employés

Mettez à la disposition les numéros de taxis pour faire appel à leurs services rapidement en cas de nécessité d'un usager. Vous pouvez également envisager une entente avec une compagnie de taxi pour un accès direct à leurs services. De plus, les déplacements en taxi peuvent s'avérer utiles pour les rendez-vous d'affaires de vos employés. Si la facture est portée directement à votre compte, ceux-ci n'auront pas à payer ni à effectuer de requête pour le remboursement de leurs frais.

### Proposez un système de covoiturage pour vos employés

Pour réduire le nombre d'employés voyageant seuls en voiture et optimiser les espaces de stationnement, encouragez le covoiturage. Vous pouvez offrir des informations sur les services existants (voir la section *Qui peut m'aider?*) et afficher sur un babillard ou sur votre site Intranet les offres et demandes de covoiturage des employés. Si vous souhaitez aller plus loin, inscrivez votre institution à Covoiturage allégo, un logiciel d'assistance au jumelage inter-entreprise/institution disponible sur le site Internet de l'Agence métropolitaine de transport (AMT). Faites appel à votre Centre de gestion des déplacements pour soutenir la promotion et la gestion interne de votre programme de covoiturage (voir la section *Qui peut m'aider?*). De plus, vous pouvez réserver certains espaces spécifiquement pour les personnes faisant du covoiturage. En leur accordant ces espaces à proximité de vos entrées, vous leur donnez un incitatif supplémentaire pour adopter le covoiturage.

### Offrez à vos employés et à vos usagers des vélos en libre-service

Pour encourager l'usage du vélo à l'intérieur des horaires de travail, vous pouvez aussi mettre à la disposition de vos employés un ou des vélos en libre-service. Plusieurs entreprises ou institutions optent pour cette alternative afin d'offrir la possibilité d'utiliser le vélo soit pour des fins personnelles (à l'heure du dîner) ou encore pour leur travail (livraison, courses, rencontres à l'extérieur...). Dans ce dernier cas, le recours à ce mode de transport permet de substituer la voiture par le vélo pour les déplacements sur de courtes distances, réduisant ainsi les coûts de déplacement pour votre institution. Certains établissements vont même jusqu'à mettre à la disposition de leurs usagers ces vélos pour des déplacements dans le quartier. Ces vélos offrent une belle visibilité et une image positive à votre institution. Avec leur programme AccèsVélo, les Centres de gestion des déplacements proposent également des flottes de vélos en libre-service pour les entreprises et institutions, incluant l'entretien des vélos et des activités de promotion et de sensibilisation pour les employés.

« Il allait de soit que pour améliorer la qualité de vie au travail, il fallait s'attaquer aux questions de transport des employés. Nous souhaitons alors faciliter les déplacements domicile-travail de nos employés en favorisant l'utilisation du transport en commun, du vélo, du covoiturage et de la marche. Nous avons mis sur pied une assistance au jumelage pour le covoiturage, ainsi que des espaces privilégiés et des retours garantis à domicile en taxi pour dépanner les usagers en cas d'imprévu. Ce qui eu pour résultat que déjà pour l'année 2005 et 2006, 30 équipes de covoitureurs s'étaient formées. Pour encourager l'utilisation des transports en commun, nous avons offert des cartes mensuelles à l'essai, des rabais et des retours garantis à domicile qui ont bénéficié à 557 personnes en 2005-2006. De plus, nous avons installé 18 nouveaux supports à vélos sécuritaires en plus de 175 places de stationnements disponibles sur le terrain de l'hôpital et offert des retours garantis à domicile pour les cyclistes. »

Dany Bouchard, Chef de Service, Sécurité, Messagerie et transport, Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

### Rendez l'autopartage disponible à vos employés

De plus en plus populaire, le service d'autopartage peut être utile pour les déplacements d'affaires. Nul besoin d'exiger que vos employés aient une voiture avec le service d'autopartage. Ils peuvent donc venir au travail sans leur voiture, puis recourir aux services de l'autopartage pour se rendre à une rencontre à l'extérieur du bureau. Selon l'utilisation que vous en faites, ce service peut se révéler plus avantageux que le remboursement des frais de déplacement ou la possession de voitures par votre établissement. Pour encourager l'usage de ce service, vous pouvez réserver des places de stationnement sur vos espaces afin que vos employés ou encore les résidents vivant à proximité en bénéficient pour leurs déplacements.

À Montréal, l'entreprise offrant le service d'autopartage est **Communauto**. Ce service met des véhicules en libre-service à la disposition de ses abonnés. Répartis dans les villes de Québec, Montréal, Sherbrooke et Gatineau, les véhicules sont disponibles jour et nuit, à petit prix, pour une demi-heure, une heure, une journée ou plus longtemps, selon les besoins.

Pour réduire le nombre de véhicules en circulation, pour optimiser vos déplacements et les dépenses qui y sont reliées, pour améliorer la mobilité de vos employés, pour réduire la taille de votre parc automobile, Communauto offre des abonnements corporatifs. Déterminez le nombre de comptes dont votre entreprise a besoin, désignez les conducteurs autorisés et accédez à un parc de véhicules en libre-service, sans la présence d'un préposé.

A Montréal, il existe 151 points de service de Communauto. Pour plus de détails sur les services offerts par Communauto, consultez la section *Qui peut m'aider?*

### Améliorez la desserte en transport en commun pour vos employés

Dans certains cas, la solution la plus efficace pour encourager vos employés à opter pour des modes alternatifs à la voiture demeure l'amélioration du service de transport en commun. Vérifiez si, de façon générale, les horaires d'autobus coïncident avec ceux de vos employés, et si d'autres institutions ou entreprises voisines vivent les mêmes difficultés en termes de desserte en transport en commun. Si c'est le cas, avisez les personnes concernées à la Société de Transport de Montréal (voir la section *Qui peut m'aider?*) pour évaluer les possibilités de meilleures correspondances avec les horaires de vos employés et usagers. Dans les cas où la desserte est inexistante, certaines entreprises et institutions vont même jusqu'à proposer leur propre service de navette pour leurs employés, qui peut se faire en collaboration avec d'autres entreprises voisines ou avec la société de transport publique. De plus, les Centres de gestion des déplacements offrent un service d'accompagnement professionnel pour ce genre de démarche auprès des sociétés locales de transport.

Les Centres de gestion des déplacements (CGD) de Montréal sont des organismes à but non lucratif dont la mission est de promouvoir, de développer et d'offrir des mesures de transport alternatif (autres que l'automobile en solo) afin de faciliter les déplacements dans les entreprises et institutions de leurs territoires. Par leur programme allégo, ils proposent une démarche d'évaluation personnalisée et une gamme de mesures adaptées aux besoins des entreprises et des institutions, comprenant les services de transport en commun, le covoiturage, l'aménagement du stationnement-auto et les transports actifs (marche et vélo). Pour plus de détails sur leurs services, consultez la section *Qui peut m'aider?*

## Adapter ses politiques à l'interne

*Certains engagements de la part d'une institution peuvent être mis en place afin de faciliter et d'encourager l'achat local et l'usage de modes de transport alternatifs auprès de ses employés et usagers. Ces décisions peuvent se prendre au niveau de l'administration générale de l'institution et faire partie d'une politique de déplacement et/ou d'achat. Voici les principales mesures à envisager à l'intérieur même du fonctionnement de votre institution en faveur de la promotion de modes de transports actifs et collectifs et de l'achat local.*

### Encouragez l'achat local et l'économie sociale

Pour encourager l'économie locale de même que pour réduire les distances parcourues et donc les émissions de gaz à effet de serre associées au transport, vous pouvez choisir de vous procurer les biens et services nécessaires au fonctionnement de votre institution auprès d'entreprises ou de professionnels de votre quartier. Il peut s'agir, par exemple, d'achat de matériel de bureau, de services d'imprimerie, de services informatiques et financiers, de traiteurs, d'entretien ménager, ou encore pour la location de salles ou de véhicule. Afin de soutenir l'économie locale et amener vos employés et partenaires à rester en forme, encouragez-les à tenir leurs rencontres d'affaires dans les restaurants ou les édifices près de votre établissement. Par ailleurs, il existe à Montréal 120 entreprises d'économie sociale, qui se distinguent par leur finalité première, qui n'est pas simplement le profit mais plutôt le service à leurs membres et à la collectivité. En privilégiant ce genre d'entreprises pour vous procurer vos biens et services, vous contribuez directement au développement économique et social de la communauté.

Pour maintenir ces habitudes, ouvrez un compte chez ces commerçants, ce qui facilitera vos transactions. Vous pouvez même négocier des rabais avec les commerces auxquels vous faites le plus souvent affaire. En créant des liens privilégiés avec les commerçants, ceux-ci pourront commander pour vous ou vous aiguiller vers les produits et services les plus adaptés à vos besoins, au meilleur coût possible. En incluant un critère d'achat local et/ou d'économie sociale dans votre politique d'achat, vous formaliserez et encouragerez cette façon de faire favorable tant à la communauté qu'à votre institution. Pour connaître les répertoires et moteurs de recherche vous permettant de retrouver les commerces et services les plus près de votre établissement, visitez la section *Qui peut m'aider?*

Pensez local et social pour vos activités et nouvelles acquisitions. Encouragez les commerces de votre quartier et/ou les entreprises d'économie sociale pour :

- Fourniture de bureau et papeterie
- Services d'imprimerie, graphisme et multimédia
- Services informatiques
- Services financiers et d'assurances
- Services d'entretien
- Services de traiteurs et de restauration

« La CDEC se fait un devoir d'acheter localement, que ce soit des services ou du matériel, et nous incitons nos partenaires à faire de même. Par exemple, nous avons mis sur pied, avec un fournisseur local, un groupe d'achat qui offre à nos membres des fournitures de bureau écologiquement préférables à prix avantageux ».

Jean François Lalonde, directeur général de la CDEC-Rosemont-Petite-Patrie

### Permettez plus de flexibilité pour les horaires de travail et encouragez le télétravail

Lorsque la nature du travail le permet, soyez plus flexible quant aux heures d'arrivée et de départ de vos employés afin qu'elles correspondent le plus possible aux horaires des transports collectifs, ou qu'elles soient mieux adaptées aux réalités des covoitureurs. Dans certains cas, il est possible et avantageux de reconnaître le télétravail pour certains employés ayant de plus grandes distances à parcourir pour se rendre à leur lieu de travail, ce qui permet une économie de temps importante. Le télétravail peut être prévu pour un ou quelques jours par semaine, ou encore être occasionnel pour accommoder un employé ponctuellement (rencontre de parents à l'école, rendez-vous médical près de la maison, etc).

### Réduisez les déplacements pour des rencontres avec des appels conférence

Établissez un portrait des rencontres à l'extérieur du bureau de votre personnel pour déterminer si certaines proportions pourraient se faire par appel conférence. Cela est moins coûteux et est bénéfique pour l'environnement en évitant des déplacements potentiels en voiture.

### Accordez des rabais

Pour encourager l'utilisation des transports collectifs ou actifs auprès de vos employés, offrez un rabais sur les cartes mensuelles de transport en commun. Vous pouvez aussi faire une entente avec une boutique de vélo près de votre commerce afin d'obtenir un rabais à vos employés pour un entretien mécanique ou des accessoires de vélo. De plus, remettez d'emblée à vos employés actifs (n'ayant pas de carte mensuelle de transport en commun) des titres de transport en commun pour leurs déplacements d'affaires. Vous pouvez aussi offrir à vos employés un point de vente pour les titres de transport en commun sur les lieux de travail. Si vous avez négocié avec des commerces et services locaux des prix avantageux, pensez aussi à en faire bénéficier vos employés pour leurs besoins personnels.

### Offrez des titres de transport en commun

Une autre excellente façon d'inciter vos employés à utiliser les transports en commun pour leurs déplacements vers le travail est de leur offrir gratuitement une carte mensuelle. Depuis 2006, le gouvernement provincial a instauré des mesures fiscales pour les employeurs visant à encourager les salariés à utiliser le transport en commun pour se rendre au travail. L'employeur qui rembourse à l'employé le coût d'une carte de transport en commun ou qui fournit une telle carte à l'employé peut déduire dans le calcul de son revenu un montant additionnel égal à 100 % de la dépense. L'employé n'aura pas à considérer comme un avantage imposable le montant remboursé ou défrayé par l'employeur pour un titre de transport en commun accordé pour ses déplacements domicile-travail. Pour être valide, l'abonnement doit être pour une période minimale d'un mois. Pour plus de détails, visitez le site de Revenu Québec (Actualité en date du 12 avril 2006) : [www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca)

### Proposez des retours garantis

Pour vos employés utilisant la marche, le vélo, les transports en commun ou encore le covoiturage pour se rendre au travail, le taxi peut garantir un retour plus agréable en cas de pluie ou plus rapide en cas d'urgence. Pensez donc

à accorder quelques retours garantis à ces employés qui vous coûtent moins cher en termes d'espace de stationnement et de frais de transport. Ces retours peuvent aussi être utilisés en cas de défaillance du système de covoiturage pour permettre à vos employés d'arriver au travail ou de retourner à la maison selon l'horaire prévu.

### Gérez mieux l'offre de stationnement pour vos employés et usagers

L'accès gratuit à des stationnements pour les voitures encourage l'usage de ce mode de transport auprès des employés et usagers. Il peut être envisageable d'implanter une nouvelle tarification pour le stationnement lorsque de nouvelles mesures sont mises en place et ce, dans le but d'inciter à l'usage de modes de transport alternatifs. Par ailleurs, une tarification préférentielle pour les covoitureurs représente aussi un incitatif intéressant pour réduire le nombre de déplacements en auto-solo.

### Mettez en place une politique de remboursement au kilomètre plus équitable

Il peut s'avérer fort intéressant pour un établissement d'encourager l'usage du vélo ou des transports en commun pour les déplacements à l'intérieur des heures de travail. Au même titre que pour les déplacements en voiture, pensez à une politique de remboursement pour les kilomètres effectués à vélo ou en transport en commun pour les déplacements d'affaires. Le montant remboursé au kilomètre peut être le même peu importe le mode de transport utilisé, ce qui créera une plus forte adhésion à ces modes de transport alternatifs, ou encore légèrement inférieur à la voiture, puisque les coûts d'entretien et de fonctionnement le sont également.

Pour mettre en place de telles mesures, vous pouvez aussi opter pour les services du Centre de gestion des déplacements de votre secteur.

Pour des idées complémentaires : *Transport Canada, 2002. Les options pour les navetteurs; Guide complet à l'intention des employeurs canadiens.*  
[www.tc.gc.ca/programmes/environnement/Navetteur/telechargezleguide.htm](http://www.tc.gc.ca/programmes/environnement/Navetteur/telechargezleguide.htm)

## Informer et convaincre

*Changer ses habitudes exige de comprendre les bénéfices de passer à l'action et de connaître les ressources qui peuvent faciliter l'adoption de nouvelles habitudes. Si vous souhaitez convaincre vos usagers et employés de se déplacer par des modes de transport actifs ou collectifs, il est aussi nécessaire de les informer des services, ressources et infrastructures qui vont leur faciliter la vie.*

*Par ailleurs, le succès de vos efforts dépendra grandement des démarches de communication et de sensibilisation qui y seront associées. Vous gagnez à faire connaître vos gestes en faveur de l'achat local et des transports alternatifs et les raisons de ces engagements. Vous devez suggérer à vos usagers et employés des façons de passer à l'action, leur proposer comment faire et leur expliquer comment ils peuvent en bénéficier. Ces suggestions vous aideront à les sensibiliser aux enjeux de la campagne, ainsi qu'à leur communiquer l'existence de différents services et ressources.*

### Faites connaître votre emplacement dans vos communications

Simplifiez la vie à vos usagers en fournissant certaines informations utiles par vos moyens de promotion. Ces informations peuvent être ajoutées sur vos cartes d'affaires, vos publicités, votre site Internet, vos brochures, etc.. Elle peuvent aussi être ajoutées à toute carte ou schéma du site Internet de votre institution.

- Indiquez la rue transversale la plus près de votre institution, ou encore, les rues entre lesquelles elle se situe;
- Informez vos usagers des lignes d'autobus ou des stations de métro les plus près, en indiquant les numéros d'autobus ainsi qu'une estimation du temps de marche entre le métro ou l'autobus et votre emplacement;
- Indiquez les pistes cyclables ou les rues agréables pour le vélo à proximité de votre établissement;
- Indiquez où se trouvent les supports à vélo les plus accessibles, s'il y a lieu.

### Mettez bien en vue des renseignements sur les ressources de transport actif et collectif

Aidez vos usagers et vos employés dans leurs déplacements à pied, à vélo et en transport en commun. Fournissez-leur des renseignements pratiques sur les options de transport alternatif disponibles près de votre établissement, comprenant notamment les horaires d'autobus, des numéros de téléphone utiles (taxi, STM info), l'emplacement des pistes cyclables et des supports à vélos les plus près, ainsi que la localisation de certains commerces du quartier.

- Servez-vous de la fiche *Ressources* pour faciliter vos déplacements. Une fois remplie, affichez-la dans un endroit visible, par exemple près de l'accueil, de la sortie et/ou dans la salle réservée aux employés.
- Affichez une carte du quartier afin de rendre plus visuelles les différentes options en vous servant de la carte de la STM.
- À l'entrée de votre stationnement, indiquez où se trouvent les supports à vélo, les stationnements réservés à l'autopartage et les chemins réservés aux piétons.

### Publicisez la campagne Je m'active dans mon quartier et sensibilisez

Vous pouvez être un acteur important de votre milieu en sensibilisant vos usagers et employés sur les bénéfices des transports alternatifs et de l'achat local. Informez-les sur vos engagements envers la campagne *Je m'active dans mon quartier*, donnez-leur des détails sur celle-ci et incitez-les à y participer en posant des gestes concrets. Il est important de garder à la vue de vos employés et de vos usagers des informations pouvant les aider à passer à l'action. Voici des exemples de gestes simples que vous pouvez poser :

- Diffusez et affichez des capsules thématiques sur vos babillards, dans vos bulletins, dans les lieux fréquentés par vos employés et usagers (toilette, babillard à l'accueil, cafétéria, etc.). Vous pouvez photocopier et afficher la capsule incluse dans votre trousse (*10 bonnes raisons pour réduire l'utilisation de la voiture privée*). Pour personnaliser vos messages et affichages, n'hésitez pas à vous inspirer de ce guide ou encore à consulter les sites Internet cités dans la section *Qui peut m'aider?*
- Mettez à la disponibilité de vos usagers et employés la brochure citoyenne produite dans le cadre de la campagne *Je m'active dans mon quartier*.

### Informez vos nouveaux employés

La mobilité est une préoccupation de nombreux employés. Ils souhaitent effectuer leurs déplacements domicile-travail le plus efficacement et le plus rapidement possible et espèrent que ce trajet sera agréable. Pourquoi ne pas les aider et inviter les anciens employés à les conseiller sur les trajets les plus agréables, rapides et sécuritaires ? Voilà une belle opportunité de sensibilisation et une bonne façon de faciliter l'intégration de vos nouveaux employés !

- Lors de l'arrivée de nouveaux employés, informez-les des options en transport alternatif qui existent pour se rendre à votre établissement (lignes d'autobus, stations de métro, supports à vélos, etc.), ainsi que des artères et commerces intéressants situées à proximité.
- Incluez des informations sur le transport alternatif, sur les artères commerciales à proximité et sur vos politiques de transport et d'achat local dans votre guide d'accueil des employés.

### Prévoyez une « réunion transport »

Avec employés, faites une réunion pour discuter de leurs options en transport actif et en transport en commun et en achat local. Identifiez ensemble les rues intéressantes pour se rendre à votre institution à pied ou en vélo ou pour faire ses réunions d'affaires et ses courses à proximité. Renseignez-les sur la campagne *Je m'active dans mon quartier*, offrez des informations sur le transport alternatif et discutez de ce que pourraient contenir d'éventuelles politiques de transport et d'achat local. Favorisez les échanges entre les employés afin que les plus expérimentés puissent vous alimenter en idées et donner des conseils aux adeptes potentiels.

### Planifiez des activités sur les transports actifs et l'achat local

Organisez des conférences, kiosques, activités diverses pour sensibiliser vos employés ou vos usagers aux transports actifs et à l'achat local. Certains organismes, dont certains sont répertoriés dans la section *Qui peut m'aider ?* proposent des conférences ou des ateliers d'information sur un thème spécifique selon vos besoins. Pour l'organisation de ces activités, vous pouvez vous rallier à des événements connus ou journées internationales comme la Journée *En ville, sans ma voiture !* Consultez la fiche *Animer ses idées* pour découvrir d'autres événements thématiques et idées d'activités.

### Organisez des activités d'expérimentation

Plus on fait de vélo, plus on veut en faire ! Pour les gens qui sont plus réticents, un tour à vélo ou à pied, particulièrement en empruntant des rues commerciales animées, des rues tranquilles ombragées ou des parcs, peut s'avérer une expérience séduisante qu'ils voudront répéter, notamment pour se rendre au travail ou à l'école. Pensez à organiser des activités qui inciteront les employés, ou même les usagers, à expérimenter, à défaire les mythes, à briser les barrières et à goûter les plaisirs de la marche, du vélo et de l'achat local. Certaines personnes peuvent avoir peur de faire du vélo en ville. Pourquoi ne pas leur offrir une expérience bien encadrée avec des gens qui sont des adeptes du vélo prêts à partager leurs trucs ? Vous y gagnerez des employés plus en forme, ainsi qu'un esprit d'équipe renouvelé !

### Offrez de la visibilité à vos usagers et employés actifs et soulignez leurs efforts

Le témoignage de personnes qui ont décidé de passer à l'action peut être inspirant pour inciter d'autres personnes à changer leurs habitudes. Mettez vos employés et usagers actifs en vedette dans votre bulletin ou sur votre babillard. Dévoilez leurs meilleurs conseils et les bénéfices qu'ils en tirent. Les personnes dont les actions sont soulignées en tireront beaucoup de fierté, les discussions s'animeront et, qui sait, d'autres voudront peut-être à leur tour être sous les feux de la rampe. Cela permettra aussi aux employés d'identifier une personne-ressource potentielle qui pourra répondre à leurs questions et désamorcer certaines craintes. Vous pouvez aussi faire tirer des prix ou accorder un rabais à ceux qui se démarquent !

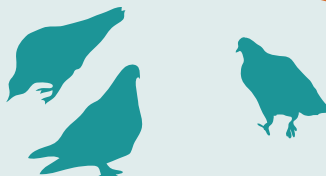


## DRESSER UN BILAN ET COMMUNIQUER SES SUCCÈS

Vous avez décidé de passer à l'action et de mettre en œuvre quelques-unes des mesures que nous vous avons proposées dans ce guide. Félicitations ! Maintenant, assurez-vous d'évaluer l'impact de vos actions et de faire connaître votre démarche et vos efforts, ça vous rapportera !



Je m'active  
dans mon  
quartier





### Soyez fiers de votre démarche

Dans un premier temps, gardez vos usagers et vos employés au courant de vos initiatives, par exemple par des affiches dans l'établissement, des annonces dans vos publicités, des courriels de mise à jour et de l'information sur votre site Internet. Montrez fièrement votre engagement à cette cause. Continuez à susciter l'intérêt de vos employés ou usagers en les tenant informés de l'avancement de votre plan d'action et en leur proposant des capsules informatives périodiquement. Mettez aussi en valeur les réussites, qu'elles soient individuelles ou collectives.

### Fixez-vous des objectifs clairs et réalistes

La première étape en vue d'évaluer votre démarche est de vous fixer au préalable des objectifs clairs et réalistes, comprenant des échéanciers. Ces objectifs vous seront utiles pour vous aider à évaluer les retombées.

### Lancez des défis

Pour susciter l'engouement, lancez des défis et offrez des récompenses pour l'atteinte des objectifs. Une saine compétition amicale entre employés peut mettre du piquant dans le quotidien et les inciter à redoubler d'ardeur.

### Faites le point périodiquement et apportez les modifications, si nécessaire

Prenez le temps d'observer si des problèmes se pointent ou si des ajustements sont nécessaires à la poursuite de la démarche. Faut-il accélérer ou ralentir les choses pour répondre aux besoins et à la réaction des usagers et employés? Confrontez les problèmes et n'hésitez pas à prendre un temps d'arrêt pour consulter vos employés et usagers afin d'apporter les correctifs pertinents. Au besoin, demandez de l'aide à des organismes spécialisés en transport alternatif (voir la section *Qui peut m'aider?*). Apporter des changements au moment opportun peut être déterminant pour le succès de vos actions.

### Prenez soin de mesurer les retombées de vos actions

Fixez-vous des indicateurs de rendement, c'est-à-dire des indices ou des critères qui vous permettront d'évaluer le succès de vos actions. Il est préférable de les déterminer à l'avance afin de pouvoir comparer la situation avant et après ou de s'assurer de noter les observations pertinentes tout au long de la mise en place de vos actions.

Les suggestions suivantes vous aideront à déterminer le succès de vos initiatives.

- Quelle est la réaction de vos usagers et de vos employés? Sont-ils heureux, fiers, satisfaits, etc?
- Vos usagers et employés ont-ils remarqué les efforts, comprennent-ils les bénéfices?
- Les infrastructures que vous avez mises en place sont-elles utilisées?
- Remarquez-vous des différences dans les habitudes de déplacement de vos employés et de vos usagers?
- Notez-vous un changement dans les perceptions et les attitudes?

QUI PEUT  
M'AIDER?



## Répertoire des entreprises et institutions

### Arrondissement.com

Un portail Internet communautaire qui répertorie les commerces et services de proximité, par arrondissement. On y retrouve aussi, dans le Bottin des ressources, section Affaires, une liste de la plupart des entreprises d'économie sociale.  
*Site Internet* : [www.arrondissement.com](http://www.arrondissement.com)

### Pages Jaunes

Répertoire en ligne des entreprises et institutions (moteur de recherche par catégorie, par lieu ou par proximité...)  
*Site Internet* : [www.pagesjaunes.ca](http://www.pagesjaunes.ca)

## Ressources de la ville de Montréal

*Site Internet* : [www.ville.montreal.qc.ca](http://www.ville.montreal.qc.ca)

### Bureau Accès Montréal :

*Téléphone* : 514 872-1111

### Informations par arrondissement :

*Site Internet* : [www.ville.montreal.qc.ca](http://www.ville.montreal.qc.ca)

*(menu choisir « les arrondissements » et entrez ensuite votre code postal)*

### Le Plan d'urbanisme de Montréal :

Document sur les orientations en aménagement et développement du territoire sur 10 ans.

Pour télécharger directement le document :

[http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/url/page/plan\\_urbanisme\\_fr/REP\\_U0/U0.3](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/url/page/plan_urbanisme_fr/REP_U0/U0.3)

## Services en transport

### STM (Société de transport de Montréal)

Informations sur le service et les horaires d'autobus, de métro, de transport adapté, de trains de banlieue et de transport collectif en taxi à Montréal.

*Site Internet* : [www.stm.info](http://www.stm.info)

*Téléphone pour les horaires* : AUTOBUS ou 514 288-6287

*Lien vers le calculateur de trajet « Tous azimuts »* : [www.stm.info/azimuts](http://www.stm.info/azimuts)

### RTL (Réseau de transport de Longueuil)

Informations sur le service, les itinéraires et les horaires d'autobus. Un outil en ligne pour repérer un itinéraire ou un horaire d'autobus est proposé.

*Site Internet* : [www.rtl-longueuil.qc.ca](http://www.rtl-longueuil.qc.ca) | *Téléphone* : 450 463-0131

### STL (Société de transport de Laval Longueuil)

Informations sur le service, les itinéraires et les horaires d'autobus. Un outil en ligne pour repérer un itinéraire ou un horaire d'autobus est proposé.

*Site Internet* : [www.stl.laval.qc.ca](http://www.stl.laval.qc.ca) | *Téléphone* : 450 688-6520

*Lien vers le calculateur de trajet « NaviGO »* : [www.stl.laval.qc.ca/w/simulateur](http://www.stl.laval.qc.ca/w/simulateur)

### AMT (Agence métropolitaine de transport)

Informations sur les services de trains de banlieue et d'autobus de la région métropolitaine de Montréal.

*Site Internet* : [www.amt.qc.ca](http://www.amt.qc.ca) | *Téléphone* : 514 287-TRAM

### Services de Covoiturage

Répertoire des différents services de covoiturage pour les déplacements urbains et interurbains.

*Site Internet* : [www.equiterre.org/transport/trucs](http://www.equiterre.org/transport/trucs) (voir section covoiturage)

### Co-voiturage allégo

Logiciel d'assistance au jumelage inter-entreprise/institution disponible sur le site Internet de l'Agence Métropolitaine de Transport. Les centres de gestions de déplacements proposent aux entreprises un service dans la gestion et la promotion interne de votre programme.

*Site Internet* : [www.allego.amt.qc.ca](http://www.allego.amt.qc.ca)

### Service d'autopartage Communauto

Un accès à un grand parc d'automobiles situées au cœur de votre quartier, que vous pouvez louer pour une demi-heure, une heure, une journée ou plus longtemps, selon vos besoins. Ces voitures sont disponibles sans délai, 24 h/24, 7 jours sur 7.

*Site Internet* : [www.communauto.com](http://www.communauto.com) | *Téléphone* : 514 842-4545

### Transport Canada

Documentations et informations pertinentes pour les employeurs notamment le document suivant :

**Les options pour les navetteurs; Guide complet à l'intention des employeurs canadiens.**

Vous pouvez le télécharger au lien suivant :

[www.tc.gc.ca/programmes/environnement/Navetteur/telechargezleguide.htm](http://www.tc.gc.ca/programmes/environnement/Navetteur/telechargezleguide.htm)

## Autres organismes pertinents

### Centre de Gestion des Déplacements (CGD)

Organismes à but non lucratif dont la mission est de promouvoir, de développer des mesures de transport alternatives à l'automobile en solo afin de faciliter les déplacements des entreprises et des institutions à l'échelle de leurs territoires. Ils offrent toute une panoplie de services adaptés aux besoins des entreprises et institutions pour encourager les employés à laisser l'auto à la maison.

#### *CGD-Côte-des-Neiges*

*Territoires :* Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce, Est de Montréal, Mont-Royal, Outremont, Parc Extension/Villeray/St-Michel et Rosemont-La Petite-Patrie

*Site Internet :* [www.voyagezfute.ca](http://www.voyagezfute.ca) | *Téléphone :* 514 739-0463

#### *CGD Centre-ville, Voyagez Futé*

*Territoires :* Ville-Marie, Plateau Mont-Royal/Centre-Sud, Sud-Ouest et Hochelaga Maisonneuve

*Site Internet :* [www.voyagezfute.ca](http://www.voyagezfute.ca) | *Téléphone :* 514 843-9122

#### *CGD St-Laurent*

*Territoires :* St-Laurent, Ahuntsic/Cartierville et Ouest de l'île

*Site Internet :* [www.destl.ca](http://www.destl.ca) | *Téléphone :* 514 855-5757

### Direction de la santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

La DSP regroupe des professionnels et des médecins qui contribuent à faire émerger dans la région montréalaise un milieu urbain favorisant la santé et la qualité de vie dans les collectivités locales. Par leurs recherches et leurs interventions, ils visent à concrétiser les principes du développement durable en transformant les conditions de l'environnement bâti pour une meilleure santé de la population. Consultez leurs études en transport sur leur site Internet.

*Site Internet :* [www.santepub-mtl.qc.ca/Environnement/transport](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Environnement/transport)

### Équiterre

Organisme à but non lucratif qui a pour mission de contribuer à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables. À travers ses quatre programmes agriculture écologique, commerce équitable, transport écologique et efficacité énergétique, l'organisme a développé des projets qui permettent au citoyen et au consommateur de poser des gestes concrets qui auront une incidence positive sur l'environnement et la société.

*Site Internet :* [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org) | *Téléphone :* 514 522-2000

Lien vers la campagne *Cocktail transport* : [www.equiterre.org/transport/transportez](http://www.equiterre.org/transport/transportez)

Lien vers la campagne *Je m'active dans mon quartier* : [www.equiterre.org/transport/actif](http://www.equiterre.org/transport/actif)

### Vélo Québec Association

Organisme sans but lucratif qui a pour mission d'encourager et faciliter, outre tous les modes de transport actif, la pratique libre et sécuritaire de la bicyclette à des fins de loisir, de tourisme et de transport par des actions de représentation, de concertation, de recherche, d'éducation et de diffusion, avec comme objectif d'améliorer la santé et l'environnement.

*Site Internet :* [www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca) | *Téléphone :* 514 521-8356

Lien vers le programme Vélo-boulot : [www.velo.qc.ca/veloboulot](http://www.velo.qc.ca/veloboulot)

## Références

1. Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, 2003.
2. L'Institut de la statistique du Québec, 2006.
3. Statistique Canada, 2002. Population active occupée selon le mode de transport pour se rendre au travail, par région métropolitaine, Recensement de 2001.
4. Santé Canada, 2002. Guide d'activité physique canadien.
5. Statistique Canada, 2002. Population active occupée selon le mode de transport pour se rendre au travail, par région métropolitaine, Recensement de 2001.
6. Enquête Origine-Destination, 2003.
7. Canadian automobile association (CAA), 2007. Coût d'utilisation d'une automobile. Édition 2007.
8. Statistique Canada, 2005. Dépenses moyennes des ménages, par région métropolitaine.
9. Agence métropolitaine de transport. Le guide de l'employeur AMT. [www.velo.qc.ca/veloboulot/](http://www.velo.qc.ca/veloboulot/)
10. Agence métropolitaine de transport. Le guide de l'employeur AMT. [www.velo.qc.ca/veloboulot/](http://www.velo.qc.ca/veloboulot/)
11. Wilson et al., 1996. *A comprehensive review of the effects of worksite health promotion on health related outcomes*. « American journal of health promotion » ; 10 (6).
12. Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail, 1998. *Ça marche comme sur des roulettes*.
13. Santé Canada, 2002. Guide d'activité physique canadien.
14. Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail, 1998. *Ça marche comme sur des roulettes*.



Grâce à la participation financière de :



Fondation du Grand Montréal  
*Foundation of Greater Montreal*



Environnement  
Canada      Environment  
Canada

**Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal**

Québec



Santé publique

Avec la participation de :  
• Ministère des Transports



Agence métropolitaine de transport



communauto