



**CHANGER D'APPROCHE**

La montagne autrement

**KIT DE SENSIBILISATION**

**POUR CHANGER D'APPROCHE**

Accompagner le changement pour une mobilité douce en montagne



## Pourquoi un kit pour changer d'approche ?

Depuis 2003, Mountain Wilderness France œuvre pour faire évoluer les pratiques en matière d'accessibilité à la montagne en mobilité douce. En 2007, la campagne Changer d'Approche voyait le jour, avec pour objectif de sensibiliser les pratiquants au changement de comportements pour adopter une approche respectueuse de la montagne, en utilisant des modes de transports alternatifs à la voiture individuelle.

Ce kit est le fruit de plus de 20 ans d'expérience sur le sujet. Il a pour objectif d'offrir aux clubs de montagnes les clés et astuces pour changer d'approche. Cet outil propose ainsi des informations pratiques pour organiser des sorties montagne sans voiture et sensibiliser les pratiquants-es ; il donne envie d'agir, aide à convaincre et explique comment passer à l'action.

L'objectif de cet outil est aussi de montrer aux acteurs socioprofessionnels de la montagne qu'ils ont un rôle majeur à jouer, avec Mountain Wilderness et auprès des institutions publiques, pour faire remonter les besoins en matière d'offre de mobilités douces (infrastructures cyclables et transports en commun).

## Pour qui ?

Ce kit s'adresse avant tout aux clubs de montagne qui sont des prescripteurs de bonnes pratiques en montagne.

Il s'adresse également à tout professionnel.le de l'accompagnement en montagne qui souhaite organiser des sorties sans voiture et agir pour développer les mobilités douces en montagne : les instituts de formation professionnelle (CREPS, ENSA), les salles d'escalade, les accompagnateurs-ices et guides, les parcs naturels régionaux et parcs nationaux, les agences de voyage, les offices du tourisme, les collectivités territoriales et toutes celles et ceux qui souhaiteront s'en saisir !

## Comment est structuré ce kit ?

Ce kit est composé d'une vingtaine de fiches pratiques, accompagnées d'annexes proposant des ressources complémentaires. Il propose une approche graduée de l'information avec 4 grandes parties pour :

- 1 DONNER ENVIE**  
En suscitant l'émotion par des images, films, récits de sorties en mobilités douces et des événements conviviaux.
- 2 CONVAINCRE**  
En déployant des arguments chiffrés et des éléments de rhétorique qui montrent qu'il est nécessaire et possible d'agir.
- 3 PASSER À L'ACTION**  
En expliquant comment s'organiser pour réaliser une sortie montagne sans voiture.
- 4 INTERPELLER**  
En portant un plaidoyer pour développer les infrastructures de mobilités douces.

**Vous souhaitez organiser des actions Changer d'Approche avec Mountain Wilderness ?**

**Écrivez-nous à : [cda@mountainwilderness.fr](mailto:cda@mountainwilderness.fr)**

1

**DONNER ENVIE**

- 1.0 Changer d'approche : comment donner envie d'agir ?
- 1.1 Organiser une soirée de sensibilisation
- 1.2 Diffuser les informations de transport

2

**CONVAINCRE**

- 2.0 Changer d'approche : les arguments pour convaincre
- 2.1 Chiffres clés sur l'impact des transports
- 2.2 Calculer le bilan carbone de sa sortie montagne
- 2.3 Calculer le bilan carbone de son club
- 2.4 Lever les freins et répondre aux sceptiques

3

**PASSER À L'ACTION**

- 3.0 Changer d'approche : repenser ses sorties en montagne
- 3.1 Changer d'approche en transports en commun
- 3.2 Changer d'approche à vélo
- 3.3 Vélo-grimpe : comment s'y mettre ?
- 3.4 Vélo-ski & vélo-alpinisme : comment s'y mettre ?
- 3.5 Organiser un concours Changer d'Approche

4

**INTERPELLER**

- 4.0 Agir pour améliorer l'offre de mobilités douces en montagne
- 4.1 Plaidoyer pour améliorer l'offre de mobilité
- 4.2 Agir pour le référencement des données de mobilités
- 4.3 Développer l'autopartage en montagne
- 4.4 Développer l'auto-stop organisé en montagne



**CHANGER D'APPROCHE**  
La montagne autrement

1

**DONNER ENVIE**





## CHANGER D'APPROCHE COMMENT DONNER ENVIE D'AGIR ?

Un nombre grandissant de personnes ont conscience du changement climatique et des problématiques environnementales en montagne. Et pourtant, Changer d'Approche n'est toujours pas désirable aux yeux de tous·tes. Depuis 2003, Mountain Wilderness œuvre pour sensibiliser à la pratique d'une montagne sans voiture. Avec ce kit, notre association partage les enseignements et astuces qu'elle tire de son expérience. Pour résumer en une phrase : pour donner envie d'agir, il faut que les gens s'amuse. Pensez à des récits positifs, des jeux, des moments conviviaux, voire festifs et familiaux !

### ► Adapter sa communication

Une étude sur la communication concernant le changement climatique différencie 3 profils types et le style de communication adaptée à chacun d'eux :

- › **les « non-initiés »** (voire réticents) ne sont pas acquis à la cause, ils sont plus sensibles à des images qui provoquent des émotions positives. Par exemple, une photo de groupe qui sourit en montagne en prenant le bus.
- › **les « consom'acteurs »** sont déjà un peu informés, ils sont sensibles à des visuels avec des émotions plus négatives (colère ou tristesse), tels qu'un automobiliste énervé dans les bouchons en montagne.
- › **les « ambassadeurs »** sont plus sensibles à des charges émotionnelles fortes, telles qu'une photo dramatique des conséquences du changement climatique en montagne.

La campagne Changer d'Approche s'adresse avant tout à un public de "consom'acteurs", aussi il est préférable de choisir des visuels et slogans équilibrés entre le choquant et le positif. Les visuels qui mettent en scène des solutions provoquent le pouvoir d'agir chez le plus grand nombre. Concernant les visuels liés à la mobilité, ceux qui ont le plus d'impact montrent des comportements à grande échelle (telles qu'une vue aérienne de bouchons) pour dénoncer les conséquences locales, directes et collectives de nos actions individuelles. Il est aussi parfois efficace d'utiliser quelques visuels à charge émotionnelle plus forte (automobiliste en colère).

### ► Si je suis un club de montagne

L'étude citée montre que les gens sont plus sensibles à des communications portées sur un impact local et quotidien des conséquences du changement climatique (ou de la surfréquentation automobile), ainsi que sur des solutions locales (tels qu'un aménagement cyclable en montagne). Attention néanmoins à ne pas s'imposer en "donneurs de leçons". Enfin, il faut surtout manier avec prudence l'imagerie de contestations et manifestations, car elles provoquent plus souvent du cynisme et peu de passage à l'action.

#### → BONUS

Retrouvez une banque de photos libres de droit pour réaliser vos communications sur [visuels-kit.changerdapproche.org](https://visuels-kit.changerdapproche.org)

## ▶ Si je suis une salle d'escalade

Il est pertinent pour une entreprise de communiquer sur des solutions qui concernent son domaine d'activité, notamment sur des aspects techniques (tel que le bilan carbone des prises d'escalade de votre salle). L'humour sur ces sujets peut être clivant et il est souvent mal venu.

## ▶ Le pouvoir des jeunes

Le jeune public est un grand moteur d'action. De par leur enthousiasme, les enfants perçoivent l'approche en transport en commun comme une aventure et peuvent donc être un levier d'action collective, pour accompagner le changement d'habitude d'une famille ou d'un club.

## ▶ Sortir d'une vision élitiste de la montagne sans voiture

Aller en montagne sans voiture est encore entaché d'une image d'élitisme. Pour démocratiser la pratique, il est primordial que la communication ne reproduise pas ces préjugés. Pour cela, il est intéressant d'utiliser des images qui montrent les possibles des mobilités douces pour les familles et les personnes moins sportives et moins habituées au milieu montagnard.



### → Exemples de communication

Créer une rubrique dédiée à Changer d'Approche sur votre **site internet**.

Organiser une **action marquante** visant à motiver les pratiquants (sortie collective).

Organiser une **soirée de témoignages** d'aventures en montagne sans voiture.

Mobiliser le pouvoir des émotions en programmant un **spectacle** sur le sujet.

Communiquer sur les **réseaux sociaux** en utilisant des visuels libre de droits : [visuels-kit.changerdapproche.org](https://visuels-kit.changerdapproche.org) ou [climatevisuals.org](https://climatevisuals.org)

#### Sources

BRELET, M., NOVEL A. S., OLAGNE, R., DUPRÉ, M., MARTIN, V., DERKENNE, C., CAZANAVE, C., MILLET, A. (2017).  
Des images et des actes : quels visuels pour parler du climat ?

# ORGANISER UNE SOIRÉE DE SENSIBILISATION

Les récits et les imaginaires font partie des moteurs d'action les plus puissants de l'humanité. Nous vivons dans une société de l'image (photos et vidéos) qui suscitent des émotions (de l'étymologie *emovere*, mouvement) et peuvent mettre en action pour changer notre approche de la montagne. Ces moments collectifs donnent de l'énergie aux participants-es, il faut en profiter pour leur proposer une action collective et une action individuelle à faire suite à la soirée.

## ▶ LES CONSEILS POUR UNE SOIRÉE RÉUSSIE

Cadrez bien les attentes et objectifs de la soirée.  
Privilégier les échanges, avec un format ludique et pas trop descendant.  
Avoir des ressources à disposition (comment s'équiper, topos d'itinéraires sans voiture).  
Adapter le propos au territoire et à la saison ; être le plus local possible.  
Afficher des supports dans la salle qui attirent la curiosité.  
Faire venir des athlètes pour inspirer mais aussi des profils plus amateurs pour montrer que Changer d'Approche n'est pas élitiste.

## ▶ EXEMPLE DE DÉROULÉ

- 1 Débuter la soirée par un temps « brise-glace »**  
pour cerner les différents profils dans le public.
- 2 Rappeler très brièvement quelques chiffres clés et arguments pour convaincre** (cf. fiche 2.1 et notre modèle de quizz sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://ressources-kit.changerdapproche.org))
- 3 Partager des expériences pour inspirer**
  - › Témoignages d'athlète, d'accompagnateur ou de guide, d'amateur ou adhérent-e du club ;
  - › Projection de films de sensibilisation (cf. liste sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://ressources-kit.changerdapproche.org)) ;
  - › Théâtre ou proposition artistique ;
  - › Conférences avec des scientifiques, des gardien-nes de parcs ;
  - › Tables rondes avec une question pour prendre du recul tel que « Changer d'Approche, une solution à la surfréquentation en montagne ? »

## 4 Un moment de partage de bonnes astuces

- › Les itinéraires accessibles (cf fiche 1.2) ;
- › Changer d'approche à vélo, en stop ou en transports en commun ;
- › Amener un vélo chargé, avec sacoches, matériel de bivouac et de montagne.

## 5 Un temps (long) pour les questions des participant-es

## 6 Conclure

- › Demander : « Vous sentez vous prêt-es désormais à Changer d'Approche ? » ;
- › Proposer de créer un groupe Signal pour s'organiser collectivement ;
- › Proposer un départ collectif sans voiture suite à la soirée.

## 7 Après la soirée, demandez un retour d'expérience

pour savoir si certains-es sont passés à l'action.

### Racontez-nous vos soirées

Vous avez des retours à faire suite à l'organisation d'une soirée de sensibilisation ?  
Envoyez un mail à [cda@mountainwilderness.fr](mailto:cda@mountainwilderness.fr)

## Des idées de « serious game » pour une soirée en petit comité :

- › [Fresque de la montagne](#)
- › [Fresque de la mobilité](#)
- › [Fresque de l'alpinisme](#)
- › [Voyage 2030 Glorieuses](#)

## Des idées de spectacle pour une soirée artistique :

- › [« Ride to Change » | Eline Le Menestrel](#)
- › [« Mort d'une montagne » | Compagnie Le Chant des Pistes](#)
- › [« Point de bascule » | Compagnie du Gravillon](#)
- › [« Faces Nord » | Compagnie La Féroce](#)
- › [« Pister les créatures fabuleuses » | Baptiste Morizot](#)  
[Pauline Ringeade](#)



### Pour aller plus loin

retrouvez une liste de films sur  
[videos-kit.changerdapproche.org](https://videos-kit.changerdapproche.org)



## DIFFUSER LES INFORMATIONS DE **TRANSPORT**

Communiquer sur l'existant permettra de diminuer le temps de recherche de vos adhérent-es et encadrant-es pour connaître les sites accessibles sans voiture pour leurs pratiques sportives en montagne.

### ▶ QUELLES INFORMATIONS RENSEIGNER ?

- › Lignes de bus, de trains et possibilités de transport de matériel à bord (notamment les vélos) ;
- › Loueurs de vélos/VAE, itinéraires cyclables, réparateurs et stationnements vélos ;
- › Consignes à bagages ou services similaires.

**Astuce : tester les itinéraires avant de communiquer (dangerosité, mise à jour des horaires de transports...).**  
C'est un travail qui peut être délégué à un-e stagiaire.

### ▶ COMMENT STRUCTURER L'INFORMATION ?

- › Préciser le point de départ et les destinations ;
- › Préciser la saisonnalité et les périodes de fonctionnement des lignes ;
- › Préciser la fréquence des transports en commun ;
- › Préciser les itinéraires montagne accessibles à l'arrivée.

Pour trouver des informations sur les transports en commun : voir la fiche 3.1

### ▶ OÙ TROUVER DES ITINÉRAIRES MONTAGNE SANS VOITURE ?

[camptocamp.org](http://camptocamp.org)  
[changerdapproche.org](http://changerdapproche.org)  
[rectoverso.co](http://rectoverso.co)  
[powmobility.com](http://powmobility.com)  
[helloways.com](http://helloways.com)  
[slostr.com](http://slostr.com)

**Astuce : pour recenser les itinéraires montagne accessibles en transports en commun, il est utile de s'appuyer sur des habitant-es locaux, usagers-ères réguliers-ères ou pratiquants-es expérimentés-es de mobilités douces qui ont souvent des informations plus à jour que les sites internet.**

**Astuce : pour trouver les sorties en mobilités douces sur [camptocamp.org](http://camptocamp.org), il faut cocher la case dans l'onglet « divers » et pour les itinéraires, il faut taper « Changer d'Approche » dans le moteur de recherche.**

### ▶ COMMENT DIFFUSER UNE BONNE INFORMATION ?

Communiquer sur les transports en commun nécessite une mise à jour de votre site internet en fonction de nouvelles lignes et des changements d'horaires. Afin d'avoir une veille efficace, il est utile de demander aux opérateurs de transport locaux de vous tenir au courant des modifications de service. Si de nouvelles lignes se développent, il est possible de solliciter une intervention du transporteur auprès de votre club. Cela lui permet d'assurer une promotion du service auprès de vos adhérents-es et encadrants-es. De plus, il pourra recueillir des retours usagers, ce qui aidera la collectivité assurant le service de transport (tel qu'identifier le besoin d'un passage tôt le matin pour les randonneurs-ses).

### ▶ IDÉES D' ACTIONS POUR DIFFUSER LES INFORMATIONS DE TRANSPORTS

- › Renseigner sur son site les topos sans voiture au départ de sa ville (cf. un modèle sur [ressources-kit.changerdapproche.org](http://ressources-kit.changerdapproche.org));
- › Partager dans vos newsletters le moment où les lignes saisonnières démarrent ;
- › Créer sa propre brochure.

**Astuce : pour recenser les itinéraires en mobilité douce, il faut mieux les classer par saison et par activité (randonnée, escalade, raquettes...) pour faciliter leur diffusion.**

### ▶ COMMENT ALLER PLUS LOIN ET CONTRIBUER ?



Organiser des ateliers pour apprendre à créer des sorties sans voiture sur les plateformes collaboratives, tel que [camptocamp.org](http://camptocamp.org).

Proposer de contribuer à [openstreetmap.org](http://openstreetmap.org) pour renseigner les arrêts de bus, points d'eau, accroche-vélos... pour faciliter la planification de sorties sans voiture.

Contribuer sur [camptocamp.org](http://camptocamp.org), [refuges.info](http://refuges.info) et l'application [Decathlon Outdoor](http://Decathlon Outdoor) en indiquant les accès en transports en commun.



**CHANGER D'APPROCHE**  
La montagne autrement

2

**CONVAINCRE**





## CHANGER D'APPROCHE LES ARGUMENTS POUR CONVAINCRE

### ► Changer d'approche pour préserver l'écosystème montagnard

Diminuer la **sur-fréquentation** automobile en montagne.

Préserver la **santé des habitants-es** qui subissent les pollutions atmosphériques et sonores.

Réduire l'**empreinte carbone** liée aux transports et lutter contre le changement climatique.

Laisser les **écosystèmes** naturels (faune et flore sauvages) plus tranquilles.

Limiter l'**empreinte au sol** de la voiture et la construction de nouvelles infrastructures routières qui impactent la biodiversité.

Limiter la **pollution visuelle** des espaces naturels qui se transforment en parking.

Réduire l'**accidentalité** (car il y a beaucoup moins d'accidents en transports en commun et à vélo qu'en voiture).

### ⊖ Ce que l'on perd

Aller loin pour **faire vite** un sommet à la journée.

Le confort d'être seul, **autonome**, libre de ses horaires et au chaud dans sa voiture.

Ses **habitudes** de déplacement : et c'est beaucoup. Mais à la fois ce n'est pas grand-chose en comparaison de ce que l'on gagne !

### ⊕ Ce que l'on gagne

Remettre de l'**aventure et du sens** dans nos sorties montagnes.

Prendre le temps de **découvrir** les spécificités d'un territoire.

**Inspirer** ses proches en remettant en cause l'habitude du « tout voiture ».

Prendre le temps de faire de nouvelles **rencontres**.

Appartenir à une **communauté engagée** pour la protection de la montagne.

Être en cohérence avec ses valeurs en diminuant la dissonance cognitive entre notre **conscience écologique** et nos actions concrètes.

Se **dépenser physiquement** et sécréter plus d'endorphines (avec une approche à vélo).

Être **libre** de partir en transports en commun pour une traversée et sans avoir besoin de revenir à son point de départ pour chercher sa voiture.

Se **reposer** dans les transports en commun, en toute sécurité, à l'aller et au retour.

### → BONUS

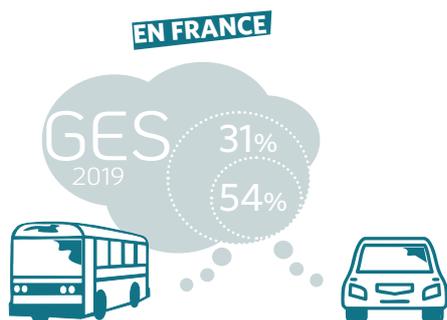
Retrouvez une banque de photos libres de droit pour réaliser vos communications sur [visuels-kit.changerdapproche.org](https://visuels-kit.changerdapproche.org)

# CHIFFRES CLÉS SUR L'IMPACT DES TRANSPORTS

## 1 Émissions de gaz à effet de serre (GES)



DANS LE MONDE: LES ÉMISSIONS DE **GES** INDUITES PAR LE TRANSPORT ONT AUGMENTÉ DE **+ DE 70% DEPUIS 1990**. Sans action, les émissions pourraient encore augmenter de 16% à 50% d'ici 2050.



EN 2019, **31% DES ÉMISSIONS TOTALES DE GES SONT LIÉES AUX TRANSPORTS** DONT **54% PROVIENNENT DE L'UTILISATION DE LA VOITURE INDIVIDUELLE**.

Les émissions de GES ont diminué de 20 % entre 1990 et 2019 mais celles liées au transport ont augmenté de 9 % (principalement à cause du transport de marchandises).

Les émissions sont inégales. **1/4 des ménages les plus aisés est à l'origine de 35% des émissions de GES** des mobilités et de 45% de celles dues aux voyages longue distance (dont l'avion).

**IMPACT CARBONE DES TRANSPORTS :**



## 2 Zoom territoires de montagne



**EN TERRITOIRES DE MONTAGNE, 80% DES DÉPLACEMENTS SE FONT EN VOITURE**, CONTRE 66% À L'ÉCHELLE NATIONALE.

66% des émissions de GES des domaines skiables sont liées au transport des touristes.

Le bilan carbone annuel du **Club Alpin Français de Grenoble** est de **350 tonnes de CO<sub>2</sub>**, dont 35% des émissions est attribuable aux déplacements.

## 3 Éléments de sociologie



EN MILIEU RURAL, **21% DU BUDGET DES MÉNAGES EST CONSACRÉ AUX TRANSPORTS**.

C'est 5 points de plus que les ménages en agglomération parisienne.

75% des émissions de GES du secteur du tourisme sont liées à la mobilité des touristes, et 40% proviennent de l'avion.

### Sources

Rapport du groupe III du GIEC, 2022.

SDES-Insee, enquête mobilité des personnes, 2019.

Les émissions de gaz à effet de serre du secteur des transports, CGDD, 2019.

Guide sectoriel 2022, Filière sport, montagne et tourisme, ADEME.

Les enjeux de la mobilité du quotidien dans les territoires de montagne, CEREMA, 2022.

Les comportements de consommation, INSEE, 2019.

Bilan des émissions de GES du tourisme en France, ADEME, 2018.

### → ASTUCES

Pour calculer l'empreinte carbone liée aux transports : [impactco2.fr](https://www.impactco2.fr)

Retrouvez un quizz sur les chiffres clés sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://www.ressources-kit.changerdapproche.org)

## CALCULER LE **BILAN CARBONE** DE SA SORTIE MONTAGNE

En France, nos émissions de gaz à effet de serre sont d'environ 9 tonnes CO<sub>2</sub>éq/an par habitant. Pour limiter le réchauffement climatique à 2°C, l'objectif partagé par la plupart des acteurs environnementaux serait d'atteindre 2 tonnes/habitant d'ici 2050, soit une baisse de 5% chaque année. À titre comparatif, en 2019 l'empreinte carbone d'un français moyen, seulement pour les transports, était de 2,5 tCO<sub>2</sub>éq (dont 2 tonnes pour la voiture individuelle).

### ► POURQUOI CALCULER LE BILAN CARBONE D'UNE SORTIE ?

Pour diminuer l'impact climatique de nos sorties, la première étape est d'identifier d'où viennent nos rejets de gaz à effet de serre. Ainsi, un bilan carbone rapide sera déjà une donnée utile pour en prendre conscience.

N'oubliez pas qu'organiser des actions concrètes (cf. fiche 3.0) reste souvent plus convainquant et mobilisateur que des indicateurs. Calculer son empreinte carbone est pertinent pour légitimer son action mais cela ne suffit pas.

Exemple : le bilan carbone du CAF de Grenoble montre que 35% des émissions viennent des transports, 30% des équipements, 20% de l'alimentation, et 15% de postes divers (hébergement, fonctionnement du club...).

### ► CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

Pour évaluer le bilan carbone d'une sortie montagne, il faut prendre en compte :

- › **Les trajets** (du domicile au point de rendez-vous et du point de rendez-vous au départ de l'activité)
- › **L'alimentation** (repas végétarien ou carné)
- › **L'équipement** (matériel, vêtements spécifiques...)
- › **L'hébergement** (chauffage, ...)

Pour cet outil, afin de simplifier l'utilisation, nous n'aborderons que l'impact des trajets et de l'alimentation.

Retrouvez notre outil de calcul sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://ressources-kit.changerdapproche.org)



### Pour aller plus loin

[Comparateur d'émissions CO<sub>2</sub> et pollution par type de transport](#)

[Outil de calcul de l'ADEME pour les transports](#)

[Fiche méthodologique pour calculer les émissions de CO<sub>2</sub> en montagne](#)

[Cabinet de conseil qui calcule le bilan carbone de clubs de montagne](#)

## CALCULER LE **BILAN CARBONE** DE SON **CLUB**

### ▶ POURQUOI CALCULER LE BILAN CARBONE DE SON CLUB ?

Faire un bilan carbone complet permet de mieux comprendre ses postes d'émissions et légitimer le passage à l'action en déroulant un plan d'action qui vise à diminuer son impact carbone global.

Pour cela, il faut être vigilant à avoir les ressources humaines nécessaires pour : discuter des conclusions, convaincre les membres plus réticents, mettre en œuvre des actions cohérentes et priorisées, et enfin évaluer les actions afin de suivre l'évolution et l'amélioration.

La différence avec le bilan carbone d'une sortie est que le bilan carbone global concerne une année et toute l'activité du club (déplacements, équipements, alimentation, hébergement, événementiels...).

### ▶ CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

Faire un bilan carbone complet est un métier qui demande des compétences particulières. Le bureau d'étude ECO2 Initiative est spécialisé dans le calcul de bilan carbone pour les clubs de montagne.

### ▶ PISTES D'ACTIONS GÉNÉRALES POUR DIMINUER SON BILAN CARBONE

Faire preuve de sobriété dans l'ensemble de son activité est la mesure la plus simple à mettre en place. Par exemple, concernant les transports vous pouvez :

- › **Réduire l'usage individuel de la voiture.**
- › **Éviter les activités nécessitant l'avion** comme mode de déplacement.
- › **Se déplacer moins souvent**, mais pour des séjours plus longs.
- › **Organiser des sorties en mobilité douce** dans l'année.
- › **Structurer le covoiturage** en optimisant le remplissage des voitures et le choix du point de rendez-vous.
- › **Diminuer la vitesse** à 110 km/h sur autoroute.

[Recommandations de la FFCAM pour réduire ses émissions](#)



#### Pour aller plus loin

[Vidéo du Forum Vies Mobiles sur la mobilité en temps de loisirs](#)

[Rapport Mobilité et temps libre du quotidien](#)

[Infographies de l'ADEME « Sport et climat » « Sport et la mobilité »](#)

[Infographies sur le bilan carbone d'une journée au ski + bon pote.com](#)

[Infographie sur la mobilité en France](#)

[Compte-rendu du rapport du GIEC sur les transports](#)



#### Exemples de clubs ayant réalisé leur bilan carbone

##### [FFCAM](#)

Elle met à disposition gratuitement pour les clubs affiliés un outil leur permettant de réaliser ce bilan. Demande à effectuer à : [bilancarbone@ffcam.fr](mailto:bilancarbone@ffcam.fr)

[CAF de Grenoble](#)

[CAF d'Annecy](#)

## LEVER LES FREINS ET RÉPONDRE AUX SCEPTIQUES

Changer de mobilité n'est pas aussi facile que de changer de consommation car cela implique de repenser son organisation et ses habitudes au quotidien. Donner envie n'est pas suffisant, il est aussi nécessaire de convaincre les pratiquants-es de l'importance de changer d'approche.

Cette fiche propose d'identifier les freins et biais cognitifs afin de pouvoir proposer des contre-arguments ou des solutions. Certains profils demandent trop d'énergie à convaincre, concentrez-vous sur ceux qui sont prêts à bouger. N'essayez pas de les convaincre de changer de moyens de transport mais donnez-leur envie d'essayer ! Pour cela vous pouvez organiser un évènement avec : navette gratuite, route fermée aux voitures, un challenge...



### IDÉE REÇUE NUMÉRO 1

**« CHANGER D'APPROCHE ÇA FAIT PERDRE TROP DE TEMPS. »**

*« Avec 3h de transport de transport en commun pour se rendre sur un site, tu as perdu ta journée »  
« Quand je grimpe, je ne vais pas regarder ma montre pour ne pas louper le bus, je suis là pour kiffer »*

#### PROPOSITION DE RÉPONSE :

**« CHANGER D'APPROCHE CE N'EST PAS PERDRE DU TEMPS, C'EST PRENDRE SON TEMPS. »**

C'est évident que beaucoup d'itinéraires à la journée ne sont pas accessibles du fait d'une durée de transport en commun ou à vélo trop importante. Oubliez les allers retours à la journée, pourquoi ne pas réserver justement le choix de sites plus lointains pour des périodes plus longues ?

Le temps consacré au transport peut alors s'intégrer en tant que tel au projet. Cela permet de découvrir une région par ses petites lignes de bus, de train ou de pistes cyclables. Il y a une saveur particulière au voyage, alors pourquoi le raccourcir ?

Le plus compliqué est le premier pas car il demande un temps de préparation. Une fois que l'on a recensé quelques itinéraires plus facilement accessibles en transport et/ou à vélo c'est plus facile. Une fois l'habitude prise, on intègre ce temps en plus naturellement.

Parfois quand on prend les transports en commun, on gagne du temps. On peut finaliser la préparation de la sortie, regarder le topo, finir sa nuit ou prendre le petit déjeuner pendant son temps de trajet. On arrive même plus reposé du fait de ne pas avoir conduit.



### IDÉE REÇUE NUMÉRO 2

**« CHANGER D'APPROCHE, ÇA PREND LA TÊTE, C'EST COMPLIQUÉ. »**

*« J'ai déjà toute la charge mentale d'organiser la sortie, regarder les topos, que tout le monde s'y retrouve pour les cotations, voir si y a des places disponibles au camping, alors si en plus je dois vérifier la compatibilité des horaires de bus, c'est mort »  
« J'habite en périphérie, C'est bien beau, mais une fois que tu es à la gare, s'il faut encore rejoindre l'arrêt de bus c'est trop compliqué »*

#### PROPOSITION DE RÉPONSE :

**« CHANGER D'APPROCHE C'EST CHOISIR D'INTÉGRER L'APPROCHE À SON PARCOURS, ÇA OUVRE DE NOUVEAUX POSSIBLES. »**

Changer d'approche ce n'est pas seulement changer de moyen de transport, c'est tout un monde qui s'ouvre à soi. En sortant d'un rapport de consommation à la montagne on (re)développe pleins de compétences. On en apprend plus sur les territoires. On partage des compétences mécaniques vélo et comment faire ses sacoches. On transmet aux autres ses bonnes astuces. On travaille ses compétences d'adaptation face aux galères de l'aventure, notamment grâce à l'entraide.

Pour lever les freins, pensez à partager les nombreux itinéraires possibles et les récits d'expérience en mobilité douce (cf. fiche 1.2).



▷ **IDÉE REÇUE NUMÉRO 3**  
**« LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE COÛTE CHER. »**

*« Ils sont bien gentils les athlètes avec leurs films de montagne en mobilité douce, mais moi je n'ai pas les moyens de m'acheter un vélo à 3000 euros »  
 « Le vélo, c'est une pratique beaucoup trop élitiste en montagne »*

**PROPOSITION DE RÉPONSE :**  
**« CHANGER D'APPROCHE NE COÛTE PAS FORCÉMENT PLUS CHER, SURTOUT SI ON N'A PAS DE VOITURE. »**

En France, le coût moyen d'une voiture à l'année est de 4200 euros, alors que l'entretien d'un vélo est de 100 euros (ADEME). Si on substitue un VAE à une voiture, le coût est vite amorti. S'il est vrai que le train coûte de plus en plus cher, le bus est souvent plus économique que la voiture (notamment pour les billets combinés ski-bus). On peut aussi partir plus proche de chez soi pour ne pas se ruiner en transports en commun. Et si ça coûte encore trop cher, pour une première expérience, il est possible de se faire prêter ou de mutualiser du matériel, pour essayer sans se ruiner.

Changer d'approche à vélo ne demande pas forcément un haut niveau sportif. Le principal est d'avoir un vélo qui permette un bon développement afin de mouliner, dans les montées. On peut aussi choisir l'option VAE. Pour l'escalade, certaines falaises sont accessibles avec un faible dénivelé ou à pied depuis un arrêt de bus. Le conseil principal reste de commencer avec des itinéraires accessibles pour ne pas se dégoûter, et allonger l'approche au fil de son expérience.

▷ **IDÉE REÇUE NUMÉRO 4**  
**« CHANGER D'APPROCHE C'EST IMPOSSIBLE POUR RÉALISER MES SORTIES. »**

*« Dans ma montagne, il n'y a pas de réseau de transport en commun »  
 « Mes itinéraires favoris ne sont pas accessibles sans voiture »*

**PROPOSITION DE RÉPONSE :**  
**« CHANGER D'APPROCHE INVITE À PRATIQUER DES ITINÉRAIRES POSSIBLES. »**

Pour commencer à changer d'approche, l'idéal est de se concentrer sur les itinéraires déjà éprouvés comme accessibles en mobilités douces. Nous vous conseillons de regarder l'existant pour passer à l'action et ne pas vous focaliser sur les exemples qui ne marchent pas. (cf. la fiche 3.10)

▷ **IDÉE REÇUE NUMÉRO 5**  
**« CHANGER D'APPROCHE À VÉLO C'EST TROP DANGEREUX. »**

*« C'est pas prudent de faire du vélo sur les routes de montagne »*

**PROPOSITION DE RÉPONSE :**  
**« PLUS LES VÉLOS SERONT NOMBREUX SUR LA ROUTE, PLUS LES VOITURES S'HABITUERONT À LEUR PRÉSENCE ET SERONT PRUDENTES. »**

Il est possible de chercher les voies vertes et itinéraires cyclables pour accéder à ses sorties et ainsi minimiser les risques. Avoir un bon équipement (notamment un casque, un bon éclairage, un écarteur de danger) renforce aussi fortement le sentiment de sécurité.

Enfin, il est possible, en tant que club par exemple, de faire du plaidoyer auprès des collectivités pour améliorer les infrastructures (cf. fiche 4.0).

▶ **IDÉE REÇUE NUMÉRO 6**  
**« CHANGER D'APPROCHE M'EMPÊCHE**  
**DE SORTIR DES CHEMINS BATTUS. »**

« Les randos accessibles en bus, on les a faites 1000 fois ! Elles sont trop proches des agglomérations et donc sont moins sauvages et souvent très peuplées ! »

**PROPOSITION DE RÉPONSE :**  
**« CHANGER D'APPROCHE CHERCHE À ÉVITER**  
**UNE APPROCHE ÉLITISTE DE LA MONTAGNE »**

La montagne « sauvage » ne devrait pas être réservée aux automobilistes (qui par ailleurs détériorent le milieu avec cette approche). Ne pas dépendre de la voiture offre également un sentiment de liberté, notamment pour partir en traversée sans avoir besoin de revenir à son point de départ récupérer son véhicule.

Et si c'est vraiment la liberté que l'on recherche, pourquoi ne pas essayer le vélo ; le sentiment de liberté procuré est incommensurable. Ou alors, essayons les petits itinéraires cachés ou escarpés plus proches de chez nous, qui peuvent être aussi aventureux que les sommets classiques.

En changeant de regard, en prenant le temps de ralentir et de contempler on peut aussi se détacher de l'attente du sommet ou de l'itinéraire extraordinaire loin de chez soi.



→ **BONUS**

Retrouvez des ressources sur les freins psychologiques sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://ressources-kit.changerdapproche.org)

▶ **IDÉE REÇUE NUMÉRO 7**  
**« CHANGER D'APPROCHE N'A PAS D'IMPACT**  
**SIGNIFICATIF. »**

« Je fais de la rando, je ne vais pas à New York non plus. »

**PROPOSITION DE RÉPONSE :**  
**« AU-DELÀ DE L'IMPACT CO<sub>2</sub>, CHANGER**  
**D'APPROCHE PROPOSE UN AUTRE RAPPORT**  
**AU TEMPS ET À L'ESPACE »**

Changer d'Approche permet d'éviter la sur-fréquentation automobile en montagne, de sortir d'un rapport basé sur la consommation de loisir, préserver des espaces de silence en montagne et de prendre le temps d'aller à la rencontre des territoires et habitants.

**EN CONCLUSION**

Les travaux de l'ADEME sur l'acceptabilité sociale des politiques environnementales montrent que pour viser un changement de comportement (ici Changer d'Approche) il faut répondre à plusieurs critères :

**Le degré de justice sociale**

Par exemple, il vaut mieux éviter de proposer une sortie en train dont le coût serait supérieur à celui en voiture ou alors proposer une prise en charge par le club.

**Le degré de participation citoyenne**

Que ce soit à l'échelle d'une nation, d'une collectivité locale, d'un club ou d'une salle d'escalade, il est préférable de construire un itinéraire tous-tes ensemble plutôt que proposer un itinéraire sans voiture de manière descendante. Les itinéraires Changer d'Approche doivent inclure les personnes moins sportives, les enfants et les personnes plus âgées.

Enfin, ce qu'il faut retenir c'est que le principal frein au changement reste l'habitude. Les bons arguments et la sensibilisation valent moins que l'expérience de Changer d'Approche. Il suffit alors souvent d'un déclic pour faire changer de comportement, par exemple en organisant une sortie montagne sans voiture conviviale (cf. fiche 3.1).



CHANGER D'APPROCHE

La montagne autrement

3

# PASSER À L'ACTION





## CHANGER D'APPROCHE REPENSER LES SORTIES MONTAGNE

### 1 Approche classique de la montagne



CHOIX DU SOMMET >>> RECHERCHE D'UN MOYEN DE TRANSPORT ALTERNATIF >>> CHOIX D'UTILISER LA VOITURE  
OU LE PLUS SOUVENT : **CHOIX DU SOMMET >>> CHOIX D'UTILISER LA VOITURE**

### 2 Changer d'Approche : construire son itinéraire



**CHOIX D'UNE LIGNE DE TRANSPORT  
EN COMMUN OU D'UN ACCÈS À VÉLO**

>>>



**RECHERCHE D'ITINÉRAIRES MONTAGNE  
POSSIBLES À L'ARRIVÉE DE LA LIGNE**

### ► La démarche Changer d'Approche, c'est :

**Créer son projet à partir des transports alternatifs** à la voiture disponibles.

Ne pas chercher à faire ce que l'on faisait d'habitude à la journée en voiture.

Penser à l'inverse du schéma classique : définir son projet en montagne par rapport à l'offre de transports en commun ou d'itinéraires cyclables et non pas par rapport à un sommet ou un itinéraire précis que l'on souhaite faire.

#### **Changer d'approche**

ce n'est pas seulement substituer  
une voiture par un bus ou un vélo,  
**c'est une philosophie et une nouvelle expérience  
de la montagne et de l'aventure à inventer.**

## CHANGER D'APPROCHE EN TRANSPORTS EN COMMUN

L'offre de transports en commun reste sous-utilisée en montagne. L'action principale à mettre en place pour réduire les nuisances automobiles en montagne est de visibiliser et utiliser les lignes existantes.

### Témoignages de pratiquants.es

« Avec les transports en commun je prends mon petit-déjeuner tranquillement en étant déjà en route, et tout en finissant de préparer la sortie avec les autres participants. C'est souvent un moment agréable qui ajoute un confort non négligeable. »

« J'aime bien la possibilité offerte par les transports en commun de faire des sorties en traversée. Pas besoin de revenir au point de départ pour chercher sa voiture. »

« Prendre les transports en commun plutôt que la voiture individuelle augmente ma satisfaction lors de sorties en montagne. La sortie est plus complète. »

« Au retour, quel plaisir de se laisser conduire ! Et de profiter en toute détente d'un trajet où l'on peut dormir, manger, échanger sur ce qu'on vient de vivre. »

### ▷ PRENDRE SON VÉLO DANS LE BUS

Certains bus permettent d'embarquer des vélos, soit dans la soute, soit sur un porte-vélo accroché à l'arrière. Quand c'est possible, les places sont limitées et il arrive qu'une réservation soit nécessaire. On trouve souvent les informations sur le site internet des transporteurs, mais il est plus sûr de les appeler afin d'éviter les mauvaises surprises.

### ▷ PRENDRE SON VÉLO DANS LE TRAIN

#### Règles de transport des vélos dans le train

Il est toujours possible d'embarquer son vélo à bord s'il est démonté et rangé dans une housse, mais ce n'est pas très pratique.

**Dans les TER**, on peut prendre son vélo non démonté, sous certaines conditions :

Les vélos sont admis dans la limite des places disponibles.

En pratique, les contrôleurs sont souvent tolérants si les vélos sont rangés hors des espaces prévus sans gêner le passage, mais il arrive que ce soit physiquement impossible ! Évitez les heures de pointe...

Sur certaines lignes, et à certaines périodes, il faut réserver un emplacement pour son vélo (coût entre 0 et 3 euros) : informations sur le site de la SNCF, sur France Vélo Tourisme ou sur l'AF3V.

**Dans les TGV et Intercités**, il y a peu de places pour les vélos non démontés et un emplacement coûte 10 euros.

#### Bonus : Les règles de transport des skis dans le train

#### Conseils pour le transport de vélos dans le train

Arriver à l'avance : parfois, le train est à quai avant l'horaire de départ, ce qui permet d'y monter avant l'afflux des passagers.

Enlever les sacoches avant de monter dans le train : sur les vieux trains, les portes sont hautes et étroites, on ne peut pas passer avec un vélo chargé.

#### Consulter ce tutoriel pour voyager en train avec son vélo

#### Voir le temps d'accès à vélo aux gares

Éviter d'être trop nombreux dans les sorties de groupe avec des vélos (8 maximum).

Partir à vélo sans le train, c'est parfois plus simple et moins casse-tête.



## QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX

### Gestion du matériel

Mieux vaut partir léger, car il faudra tout porter ! Cela évitera aussi de trop encombrer les espaces de rangement du car ou du train.

Il est judicieux de laisser du matériel quelque part au cours de la sortie. Par exemple, dans une sortie escalade avec approche en train + vélo, on peut laisser le matériel relatif au vélo (vélo, outils de réparation, sacoches...) avant de commencer la marche d'approche pour la falaise. On peut soit cacher tout ceci dans la nature, soit demander aux habitants-es ou commerçants-es locaux s'ils peuvent stocker nos affaires.

**Astuce :** Prendre contact avec des cafés ou magasins sur place qui accepteraient de garder quelques affaires le temps de la sortie.

### Organisation d'une sortie collective d'initiation en club

Pour que les personnes soient séduites et aient envie de réessayer lors d'une sortie suivante, mieux vaut que ce premier trajet en transports en commun soit simple, pour mettre en confiance. Éviter par exemple les changements de transport. Vérifier par deux fois les horaires.

Pour un trajet en bus, ne pas hésiter à appeler le transporteur afin d'obtenir plus d'informations (sur le transport de vélos, la nécessité d'une réservation pour un groupe...).

Éviter les heures de pointe dans les TER (surtout avec un vélo ou des skis).

Pendant l'activité, pensez à bien surveiller l'heure. Il faudra parfois renoncer à certains objectifs pour garder une marge car le "just in time" n'est pas du goût de tous...

Envisager de faire la sortie sur deux jours pour moins se stresser avec les horaires.

Rembourser les frais de transports des encadrants-es.

### À l'attention des professionnels-les de la montagne

Proposer idéalement une traversée ce qui justifie le fait de s'affranchir de la voiture.

Offrir un "bonus écologique" à vos clients qui viennent en transports en commun (avantages ou petits cadeaux).

Faciliter la vie à vos clients-es en prémâchant leur travail de recherche sur les transports en commun.

## Planificateurs d'itinéraire

- › Pour trouver des itinéraires déjà construits : cf. fiche 1.2
- › Des outils classiques proposent d'agréger les informations des réseaux ferrés et de bus : [Google Maps](#) ou [Rome2Rio](#).

**Astuce :** Prendre contact avec des cafés ou magasins sur place qui accepteraient de garder quelques affaires le temps de la sortie.

## Itinéraires en train : où trouver les informations ?

- › Prendre connaissance du réseau ferré avec la [carte de la SNCF](#) ou la carte papier [Cartotrain](#).
- › Trouver toutes les gares sur la carte collaborative [randocamping.touteslatitudes.fr](http://randocamping.touteslatitudes.fr)
- › Planifier un itinéraire en train via [SNCF Connect](#), ou mieux, [Hafas \(DB\)](#) (pour afficher les TER, les trains embarquant les vélos, les trajets internationaux...).

**Astuce :** parfois certains TER affichent "complet" en ligne. Dans ce cas-là, achetez un billet en borne TER ou en ligne pour un autre horaire dans la même journée (un billet TER étant valide toute la journée).

**Astuce :** il est avantageux de se renseigner sur les [réductions SNCF](#).

## Itinéraires en bus : où trouver les informations ?

L'information sur les bus est moins centralisée que pour les trains. Pour planifier un itinéraire :

La liste des bus par massif et département

- › [Alpes \(exemple de carte collaborative au départ de Grenoble\)](#)
- › [Massif Central](#)
- › [Pyrénées : Occitanie et Nouvelle Aquitaine](#)
- › [Jura : bus et Grande traversée du Jura](#)
- › [Vosges](#)

Voir d'autres ressources sur [changerdapproche.org](http://changerdapproche.org)  
Consulter l'outil [POW Mobility](#)

**Astuce :** il est parfois possible de réserver un transport à la demande pour faciliter l'accès au point de départ de l'itinéraire.



# CHANGER D'APPROCHE

## À VÉLO

### Témoignages de pratiquants.es

« Ce qui est intéressant, c'est que l'aventure commence dès que l'on sort de chez soi. La course commence devant le pas de la porte et non plus quand on claque le coffre de la voiture sur le parking »

« J'aime découvrir les paysages, le monde rural et les petits villages que l'on traverse trop vite en voiture »

« À la base je faisais déjà du vélo et cela me paraissait cohérent pour des raisons écologiques. Et aussi pour des raisons de plaisir : j'aime voyager à vélo. Et aujourd'hui j'ai organisé toute ma vie autour du vélo : notamment mon travail et mes vacances. »

### ► POURQUOI PRENDRE SON VÉLO ?

Écologique ou par plaisir, le moteur d'action au changement d'approche peut être différent à la base. Mais ce qui fait que les gens continuent d'utiliser leur vélo dans le temps est la notion de plaisir. Il est important de bien insister là-dessus pour motiver les pratiquants.es. Pour cela, il est crucial de valoriser la dimension « aventure » du vélo, l'aspect voyage collectif et la découverte du paysage. Attention cependant à ne pas mettre trop en avant la notion de défi physique/aventure en montrant que des sorties faciles sont possibles et que ce n'est pas une pratique élitiste. En fonction des profils, on peut insister sur la satisfaction après l'effort de la montée ou au contraire sur le fait que certains itinéraires sont facilement accessibles pour des familles.

Changer d'approche à vélo permet notamment de :

**Redécouvrir des sommets** à côté de chez soi en changeant de perspective.

**Atteindre des endroits inaccessibles** en voiture.

**Acquérir de nouvelles compétences** ou connaissances liées au cyclo-voyage.

**Passer sa journée entièrement en plein air**, avec une saveur particulière.

**Partager des moments sympatiques** lors de pauses (pique-nique ou café dans un village...) qu'on n'aurait pas faites en voiture.

**Partager une aventure collective** avec les autres pratiquants.es.

**Être 3 fois moins exposé aux polluants** de l'air qu'en voiture (source ADEME).

### ► AVEC QUEL TYPE DE VÉLO PARTIR ?

Il existe de nombreux types de vélos, plus ou moins adaptés aux sorties en montagne. Pas besoin d'avoir un vélo dernier cri, mais voici quelques critères :

S'il y a des montées raides, il est important d'avoir **un vélo permettant de mouliner** (surtout si vous êtes chargés). Pour cela, il faut un bon développement : un petit plateau assez petit, et un grand pignon assez grand ! Un bon indicateur : divisez le nombre de dents de votre petit plateau par le nombre de dents de votre grand pignon. Si ce nombre est inférieur à 0,8, vous pourrez bien mouliner, s'il dépasse 1,2 les montées risquent d'être très sportives !

Prenez **un vélo révisé**, en assez bon état. C'est important pour votre sécurité, pour le plaisir, et pour limiter les problèmes mécaniques.

### ► COMMENT EMBARQUER SES AFFAIRES SUR SON VÉLO ?

Il est déconseillé de faire du vélo en portant un sac à dos trop lourd (fatigant, et douloureux à long terme). Il vous faudra donc mettre vos affaires sur un porte-bagages et/ou des sacoches.

#### Le porte-bagages

Le porte-bagages permet de fixer une multitude d'objets : sacoches, sac à dos, skis. Vous pouvez en installer à l'arrière, mais aussi à l'avant (meilleure répartition du poids). Lorsque vous choisissez un porte-bagages :

- › Vérifiez la charge maximale qu'il peut supporter.
- › Si vous n'avez pas des œillets percés dans le cadre qui permettent de visser le porte-bagage directement, vous pouvez trouver des porte-bagages qui se fixent ailleurs (tige de selle, haubans, fourche...)



### Les sacoches

Le plus classique est d'installer un porte-bagages arrière, pour y positionner deux sacoches. Il reste encore la place d'accrocher des objets (corde, tente, sac à dos...) sur le porte-bagages, avec l'aide d'un tendeur. À noter qu'il existe des sacoches de selle, de cadre et de guidon : elles ne nécessitent pas de porte bagage, mais leur volume est moindre. On peut les prendre en complément.

**Voici les questions à se poser** avant l'achat de sacoches :

- › Quel volume ? Le standard est de 20L/sacoches pour l'arrière, 12,5L/sacoches à l'avant.
- › Étanches ou pas ? C'est plus cher, mais c'est pratique...
- › Quelle solidité ? Si vos sacoches servent à trimballer votre matériel pour grimper, privilégiez des sacoches solides.
- › Les sacoches ont-elles des bandoulières ? C'est plus pratique pour les transporter à pied.



### COMMENT GÉRER LA RÉPARATION MÉCANIQUE DE SON VÉLO ?

Forcément, quand on décide de se déplacer sur deux roues, on devient dépendant de son vélo... **Il est bon de savoir bricoler un peu**, ou de partir avec quelqu'un qui maîtrise ! Le minimum est de savoir changer une chambre à air et remettre une chaîne qui a déraillé.

**Astuce :** Il existe des associations d'autoréparation de vélo qui permettent de se former à la mécanique. RDV sur [heureux-cyclage.org](http://heureux-cyclage.org), le réseau des ateliers participatifs et solidaires.

### → BONUS

Voir des photos de différents « montages » pour transporter ses affaires à vélo sur [ressources-kit.changerdapproche.org](http://ressources-kit.changerdapproche.org)

### COMMENT SÉCURISER SON VÉLO EN MONTAGNE ?

Souvent, on doit laisser le vélo quelque part lors de la sortie (pour aller grimper, skier, randonner...), et les vols de vélos existent... Pour sécuriser son vélo :

- › **Prévoir un bon et long cadenas** pour attacher le vélo à un arbre ou poteau. Les antivol U sont les plus solides mais ils sont un peu courts pour entourer un arbre, pensez à une chaîne.
- › **Mieux vaut cacher son vélo** (surtout s'il a de la valeur) et les affaires qu'on laisse avec (sacoches...). En même temps, attacher son vélo de manière visible a un côté subversif : "on est venu là à vélo !"

### DE QUEL MATÉRIEL SPÉCIFIQUE "VÉLO" A-T-ON BESOIN ?

- › **Sacoches, cadenas, casque** (surtout pour les descentes dangereuses ou routes fréquentées...).
- › **Tendeurs** : ils peuvent toujours être utiles pour fixer un sac ou une corde.
- › **Kit de réparation** (à mutualiser) : RDV sur [wiklou.org](http://wiklou.org) pour le détail des outils de base.
- › **Des feux et éléments réfléchissants** : la sortie en montagne peut vous amener à rentrer de nuit.
- › Optionnel : un porte-gourdes pour vélo, un porte-carte ou un smartphone pour consulter votre itinéraire en roulant.

### COMMENT PLANIFIER ET SUIVRE UN ITINÉRAIRE À VÉLO ?

On peut planifier son itinéraire avec une carte ([carte IGN TOP 100](#), [carte AF3V des voies cyclables](#),...) ou avec une application ([Openrunner](#), [Komoot](#), [Opencyclemap](#), [Geovelo](#),...).

Se méfier des tracés vélo de Google Maps, parfois fantaisistes.

Attention aux itinéraires sur route non goudronnée, ils sont parfois impraticables. On peut vérifier leur praticabilité en regardant une carte IGN (la pente ne doit pas dépasser 10%) ou les photos satellites.

**Le jour J**, on peut suivre l'itinéraire avec une carte papier ou se servir d'une appli pour suivre le tracé préparé. Il est recommandé de télécharger les fonds de carte avant la sortie, pour pouvoir les consulter même en cas d'absence de réseau.



## ▶ COMMENT AGIR EN TANT QUE CLUB ?

**Investir dans des vélos cargos / électriques** (achat, leasing, mutualisation des flottes...).

**Organiser des sorties de groupe** pour créer le déclic chez les pratiquants-es.

**Communiquer** pour inspirer les pratiquants-es : articles, affiches, mails (ex : [CAF d'Annecy](#)).

Avoir une page web dédiée (ex : [CAF de Lyon](#)).

**Nouer des partenariats** avec des associations de réparation de vélo pour permettre de s'autonomiser en mécanique vélo et s'équiper à moindre coût.

Participer, avec Mountain Wilderness, à un **plaidoyer politique** pour que la SNCF adapte son offre de transports et installe plus d'accroches vélo dans ses trains... (cf. fiche 4.0)

## ▶ CONSEILS POUR L'ORGANISATION D'UNE SORTIE COLLECTIVE D'INITIATION

**Privilégier un itinéraire vélo agréable** qui donnera envie de renouveler l'expérience et ne pas se lancer dans un itinéraire trop difficile (surtout en termes de dénivelé).

**Astuce :** [comparatif des difficultés d'itinéraires à vélo \(p.4\)](#).

**Vérifier en amont la fréquentation de la route** pour la sécurité et le confort (prévoir un repérage, appeler l'office du tourisme).

**Vérifier le matériel** vélo des pratiquants-es (freins, vitesses, frottements, pneus...) avant le départ, prévoir un kit de réparation avec quelqu'un de formé pour s'en servir.

**Faire attention à la dynamique de groupe** (différence de niveau et d'organisation, inertie et frustrations).

**Prévoir une pause** dans un café ou une boulangerie : en plus d'être sympathiques, ces petits moments permettent de se reposer.

**Planifier la sortie sur deux jours**, pour prendre son temps et s'immerger en montagne.

## ▶ CONSEILS POUR LES PROFESSIONNELS-LES DE LA MONTAGNE

Inciter les gens à utiliser leur vélo pour aller en montagne : la légitimité d'un guide/moniteur/accompagnateur peut être inspirante...

Proposer des **sorties sur plusieurs jours** pour que prendre son vélo vaille la peine.

**Gardiens-nes de refuge** : vous pouvez communiquer sur l'accès à vélo jusqu'à votre refuge.

Pensez à la **question assurantielle** pour la partie approche à vélo. Concernant la couverture des accidents durant l'approche, il n'y a pas de réponse claire, beaucoup de flou de la part des assurances. Le mieux est donc de se rapprocher d'un club, qui prendra la responsabilité de l'organisation globale du séjour : en général les assurances associatives des clubs assurent aussi les trajets aller-retour du domicile au lieu d'activité (sans précision si le trajet est effectué à vélo, en bus ou en voiture).

## ▶ QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX

Il existe des magasins, des collectivités ou des associations qui louent des vélos, musculaires ou électriques, parfois équipés de porte-bagages et de sacoches.

**Apprendre à renoncer**, ou à changer de plans, si l'itinéraire vélo est compromis (pour cause de crevaison, de mauvais temps ou de mauvaise humeur).

Plus on a de poids, plus il faut faire attention à la sécurité (solidité du cadre et du porte-bagages, révision des freins).

Ne pas sous-estimer les temps de transition entre le moment où l'on pose son vélo et celui où l'on va marcher, grimper ou skier, surtout quand on débute.

**Alimentation et hydratation** : le vélo demande un apport nutritif supplémentaire, prévoir des petits encas dans son temps de trajet.

Rappeler les **règles pour rouler à vélo à plusieurs sur une route**.

Ne pas oublier qu'il est possible d'organiser des sorties avec des enfants : plus on les embarque jeunes, plus ils seront ambassadeurs pour un monde cyclable plus tard.

## VÉLO-GRIMPE

### COMMENT S'Y METTRE ?

#### Témoignages de pratiquants.es

« Dans l'idée de se déplacer à vélo pour aller grimper, j'aime le voyage. Tout de suite, une journée en falaise se transforme en aventure. On prend le temps de regarder ce qui nous entoure avec plus d'attention. Quand enfin, nous arrivons à la falaise, la saveur de la journée est exaltée par l'effort que ça nous a demandé d'arriver ici. »

« Je vais grimper à vélo pour apprendre à habiter le monde d'une manière plus respectueuse et plus connectée au reste du vivant. Et c'est fou ce que je découvre. On se reconnecte aux territoires qu'on traverse ; notre rapport au temps, à la distance, aux paysages change aussi. »

« Ce que j'aime dans le vélo-grimpe c'est le sentiment de liberté autonome. Je peux aller où je veux, quand je veux et à mon rythme. C'est une connexion simple à la puissance de mon corps. »

« Au moment où on enfile son baudrier on se dit "ah oui, c'est vrai, c'est ça que j'étais venu faire : grimper !". L'escalade n'est plus un but ultime, mais la cerise sur le gâteau. On garde d'ailleurs souvent moins de souvenirs de la falaise que de l'approche à vélo, qui donne une autre dimension à la sortie. »

#### ▶ COMMENT ORGANISER SA SORTIE VÉLO-GRIMPE ?

##### 1- Choisir sa falaise :

Avec la carte [Climbing Away](#). N'oubliez pas d'acheter les topos ensuite.

Chercher des sites d'escalade où l'on peut rester facilement plusieurs jours avec camping sur place.

##### 2- Planifier l'itinéraire en train/bus/vélo

pour se rapprocher de la falaise : cf. fiches 3.1 et 3.2



#### ▶ DÉROULÉ DE LA SORTIE VÉLO-GRIMPE

Cherchez à vous approcher le plus possible de la falaise en mobilité douce. Si la marche d'approche pour atteindre la falaise est très courte, on peut porter les sacoches. Sinon, mieux vaut transférer les affaires dans un sac à dos, sécuriser le vélo et cacher le matériel inutile à la grimpe (sacoches, kit de réparation...).

#### ▶ CONSEILS SPÉCIFIQUES POUR LE VÉLO-GRIMPE

Pour une sortie à la journée, deux sacoches arrière suffisent amplement pour contenir tout le matériel. Pour une sortie sur plusieurs jours, on peut évidemment dormir en gîte, mais aussi en bivouac. Il y a plus de matériel à transporter, mais c'est possible avec deux sacoches arrière et un sac à dos sur le porte bagage.

#### ▶ IDÉES POUR RÊVER ET ALLER PLUS LOIN

Créer des guinguettes-épiceries qui feraient du gardiennage de vélos au pied des falaises.

Décrire les accès vélo dans tous les topos de grimpe.

Investir dans un vélo cargo électrique pour emmener le matériel lors de sorties falaises collectives, notamment avec les enfants.

Militer pour que les pages de type 8a.nu ou Climbing Away intègrent une fonctionnalité « accès en mobilité douce ».

Organiser un festival 100% vélo-grimpe.



## Ressources spécifiques pour le vélo-grimpe

- › Rejoindre les falaises en mobilités douces : [velogrimpe.fr](http://velogrimpe.fr)
- › Trouver des itinéraires en vélo-grimpe sur des falaises européennes : [ecopointclimbing.com](http://ecopointclimbing.com)
- › Itinéraires vers des grandes voies et sites d'escalade sur [ressources-kit.changerdapproche.org](http://ressources-kit.changerdapproche.org)
- › Topos en mobilités douces en Allemagne sur [ressources-kit.changerdapproche.org](http://ressources-kit.changerdapproche.org)
- › Consultez des [conseils généraux pour le vélo-grimpe](#).

## Récits inspirants de vélo-grimpe

- › [Vélo-grimpe en Espagne](#)
- › [53 jours de vélo-grimpe](#)
- › [Gazette de Cambouis et Magnésie](#)
- › [7 grandes voies dans les Pyrénées à vélo](#)
- › [Tour du monde en vélo-grimpe](#)
- › [Grande voie vélo-grimpe en Ariège](#)
- › [Vélo-grimpe : grimper en selle et en falaise](#)

## VÉLO-SKI & VÉLO-ALPINISME

### COMMENT S'Y METTRE ?

#### Témoignages de pratiquants.es

« Ne pas s'inquiéter à propos du poids sur son vélo, ça monte dans tous les cas. »

« Même si la neige est mauvaise car il fait trop chaud, on aura fait une belle approche à vélo. »

« J'aime faire du vélo-ski pour motiver mes ami-es à expérimenter une nouvelle aventure et remettre en cause l'habitude du tout voiture. »

#### ▶ COMMENT FIXER SES SKIS SUR SON VÉLO ?

- › Pour les différentes manières possibles, voir sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://ressources-kit.changerdapproche.org)
- › Acheter un système d'accroche spécifique pour les skis ou l'imprimer en 3D.
- › Bien attacher les skis, chaussures, bâtons sur son vélo : vidéo tutoriel.
- › Tester son paquetage et l'accroche des skis sur le vélo la veille de la sortie.



#### ▶ CONSEILS SPÉCIFIQUES AU VÉLO-SKI & VÉLO-ALPI

##### 1 - Prendre le temps

On peut pratiquer le vélo-ski à la journée, mais au vu du temps d'approche, les possibilités sont limitées. Pour ouvrir le champ des possibles, privilégier les sorties sur plusieurs jours.

##### 2 - Faire du vélo l'hiver

Pensez à des pneus qui accrochent sur la neige et de bons freins, prévoir un meilleur vélo que pour un accès en montagne l'été.

Considérer le froid à la descente à vélo (pire qu'en ski) et prévoir des vêtements en conséquence (notamment un vêtement de change sec).

Penser à nettoyer son vélo ensuite (problème du sel sur les routes et de la corrosion).

##### 3 - Transports en commun et vélo-ski

Prendre une paire de chaussures pour le vélo pour ne pas être en chaussures de ski de rando ou d'alpinisme. Se demander si la sortie prévue est compatible avec les horaires des transports en termes de durée mais aussi de sécurité.

**Astuce:** infos pour les skis dans les trains cf. fiche 3.1

##### 4 - Organiser une sortie de groupe

Se demander quelles sont les capacités physiques du groupe : quelle place voulons-nous donner au vélo par rapport au ski ? Quels sont les objectifs en termes de montagne (sommet, itinéraire, partage, moment passé en montagne, nuit en refuge, défi sportif ...) ?

**Astuce:** Liste de professionnels qui encadrent des sorties alpinisme sans voiture sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://ressources-kit.changerdapproche.org)



#### BONUS

Récits inspirants de vélo-ski sur [Skitour](https://skitour.com) (recherche avec le mot-clef « vélo ») et sur [ressources-kit.changerdapproche.org](https://ressources-kit.changerdapproche.org)



## ORGANISER UN CONCOURS

### CHANGER D'APPROCHE

Organiser un challenge, au sein d'un club ou entre plusieurs acteurs, peut créer une dynamique collective pour passer à l'action. De plus en plus d'informations sont disponibles sur les itinéraires accessibles sans voiture. Pourtant, nous avons du mal à changer nos habitudes. Profiter d'un challenge convivial et collectif est donc une occasion pour inciter à passer à l'action et faire un premier pas, pour ensuite peut-être renouveler l'expérience!

#### ▷ PENSEZ À DIFFÉRENTS FORMATS

- › **À la journée**, un défi pour aller d'un point A à un point B.
- › **Via des challenges collectifs** (par clubs ou équipes), pour éviter de tomber dans la performance individuelle.
- › **Durant une période longue**, comme le concours organisé par Mountain Wilderness pendant 10 ans ou le challenge ecomobilité porté par la FFCAM et FFME.
- › **En intégrant le stop**, tel que la MadJacques ou le Pouce levé.
- › **À un niveau ultra local** (un petit massif) **ou à l'échelle nationale** (un défi mobilité pour se rendre à un évènement tel que l'Ice Climbing Ecrins).

#### ▷ CRÉEZ PLUSIEURS CATÉGORIES POUR LE CHALLENGE

- › **Le + de kms parcourus** ou le + de CO<sub>2</sub> économisé.
- › **Le + insolite**.
- › **Le + jusqu'au-boutiste**. La démarche a-t-elle été pensée dans son ensemble ?
- › **Le + désirable**. En quoi cette aventure rend la démarche attrayante ? Ex : proposition artistique, qualité du récit...
- › **Le + social ou sociétal**. En quoi la démarche a été utile pour la construction d'un monde plus juste ? Ex : à travers la diffusion de savoirs, savoir-faire ou savoir-être nécessaires au monde de demain
- › **Le + de détours**.
- › **Le + de transports différents** utilisés.
- › **Le + accessible** et familial.
- › **Le + grande galère**.

#### ▷ AVANT LE CONCOURS

Demander des lots à des partenaires.  
Ne pas sous-estimer le temps nécessaire pour la communication (presse locale, réseaux sociaux, lien avec les partenaires). Pour attirer les contacts presse, l'idéal est d'insister sur la nouveauté ou l'originalité du concours en question.  
Bien faire attention aux itinéraires trop engagés et ne pas inciter aux prises de risques.

#### ▷ PENDANT LE CONCOURS

Prenez des photos ! Prévoir quelqu'un qui se concentre sur cette mission.  
Bien communiquer sur l'aspect convivial et aventure plutôt que sur les enjeux pollution/environnement : cela motive bien plus.

#### ▷ APRÈS LE CONCOURS

Partager les itinéraires réalisés pour montrer que c'est possible et faciliter la sortie aux prochains-es (sur CamptoCamp avec l'onglet "mobilité douce").  
Organiser un retour d'expérience et prévoir une soirée festive de remise des prix.  
Faire vivre le sentiment d'appartenance à une communauté.



**CHANGER D'APPROCHE**  
La montagne autrement

4

**INTERPELLER**





## AGIR POUR AMÉLIORER L'OFFRE DE MOBILITÉS DOUCES EN MONTAGNE

Parfois, l'offre de transport existante ne permet pas d'accéder en mobilité douce en montagne. C'est le rôle des associations comme Mountain Wilderness, Protect Our Winters, Mountain Riders et d'autres, avec les clubs de montagne, d'interpeller les politiques, députés, collectivités et transporteurs pour qu'ils mettent en place une offre cohérente et concertée de mobilités douces (transports en commun et infrastructures cyclables, autopartage, auto-stop) d'accès aux sites d'activités en montagne; car bien souvent un choc d'offre créé la demande (tant pour les transports en commun que les infrastructures cyclables) !

Vous êtes un club ou un acteur professionnel de la montagne et souhaitez voir évoluer les mobilités vers plus de durabilité ? Vous souhaitez interpeller une collectivité pour améliorer l'offre sur un cas précis qui concerne votre territoire ? Contactez [cda@mountainwilderness.fr](mailto:cda@mountainwilderness.fr) pour porter un plaidoyer ensemble !

### ► Pourquoi interpeller une collectivité ou un transporteur ?

Manque de places pour les vélos dans les trains, horaires de bus inadaptés à la randonnée en montagne, absence d'infrastructures cyclables, coût d'une navette prohibitif... nombreuses sont les problématiques qui limitent l'accessibilité en mobilité douce en montagne. En tant que clubs, professionnels-les et associations de montagne, nous avons l'expérience de terrain pour demander la création de nouveaux services, l'amélioration de l'existant, mais aussi pour valoriser les initiatives locales vertueuses. Le manque de mobilités douces en montagne nuit à la qualité de l'expérience touristique des pratiquants-es mais surtout aux habitants-es du quotidien, c'est pourquoi il est nécessaire de porter collectivement un plaidoyer sur ces sujets. Plus l'offre sera conséquente et qualitative, plus les professionnels-les et clubs pourront proposer des offres attractives de séjours sans voiture.

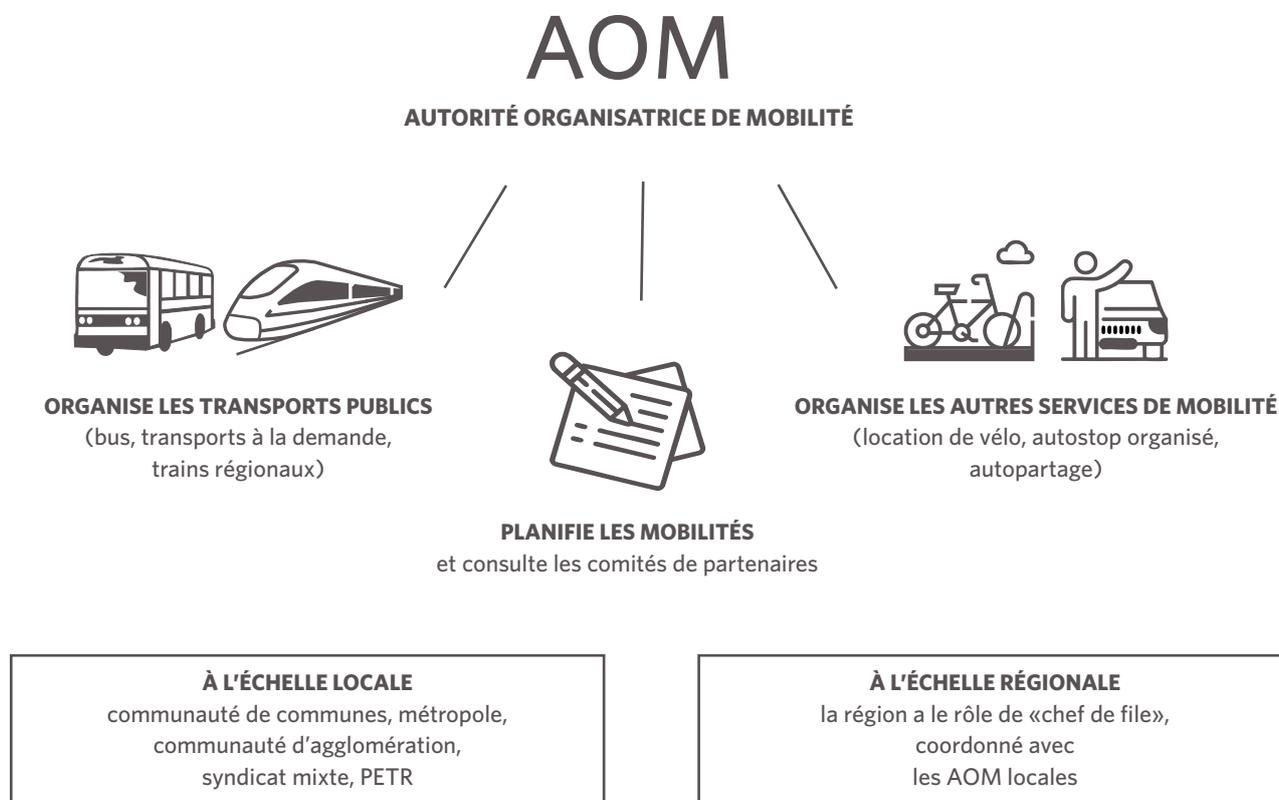
### ► Qui interpeller ? La gouvernance des mobilités

Identifier les structures locales chargées de la mobilité et les instances de concertation, demander à y siéger et participer aux réunions publiques constituent déjà un grand premier pas. Face à la complexité de la gouvernance, la question se pose : qui interpeller et pour quoi ? Depuis la loi LOM en 2019, 100% du territoire est couvert par des autorités organisatrices de mobilité (AOM) qui ont la compétence pour l'organisation des mobilités, à l'échelle locale ou régionale. Ces AOM organisent les transports en commun (bus urbain, autocar et TER), mobilités actives (vélo, marche), les mobilités partagées (autopartage, covoiturage organisé). Les agglomérations, métropoles et régions sont des AOM par défaut. Au cas par cas, les collectivités locales, syndicats intercommunaux, communautés de communes peuvent se voir déléguer le pouvoir d'AOM.

Si vous souhaitez interpeller une collectivité pour améliorer l'offre sur votre territoire, contactez

→ [cda@mountainwilderness.fr](mailto:cda@mountainwilderness.fr)

## ▶ Rôle des autorités organisatrices de mobilités



**Attention**, il existe beaucoup de spécificités locales, toutes les collectivités locales ne sont pas forcément des AOM. renseignez-vous au plus près de votre territoire !

## ▶ Exemples de collectivités à interpeller et zoom sur certaines de leurs compétences

**Les communes** assurent la voirie urbaine et créent des pistes cyclables, des parkings de covoiturage ou arrêts d'auto-stop.

**Les espaces protégés** peuvent être à l'initiative de fermeture de routes et susciter la création de navettes.

**Les communautés de communes** gèrent parfois la location de vélos électriques et l'organisation de l'autopartage et/ou de l'auto-stop organisé.

**Les départements** assurent l'entretien des routes départementales (par ex, pour aménager une piste cyclable).

**Les régions** organisent le transport des autocars et des trains (TER).



## PLAIDOYER POUR AMÉLIORER L'OFFRE DE MOBILITÉ

Avant d'envoyer un courrier, il est nécessaire de s'adresser au bon interlocuteur, en utilisant les arguments les plus efficaces. Voici quelques idées de questions à se poser : Quelles sont les compétences de ma commune, de mon intercommunalité, de mon département ou de ma région ? Qui sont les élus responsables ? Qui interpeler, plutôt les élus, les techniciens, les deux ? Est-ce qu'il existe sur mon territoire des collectifs ou des associations d'usagers à qui je peux apporter du poids dans les revendications, individuellement ou en tant que personne morale ?

### ▶ COMMENT LES INTERPELLER ?

Les autorités organisatrices de mobilités (AOM) ont des comités de partenaires qui sont consultés une fois par an. C'est dans ces instances que les associations, clubs et fédérations de montagne peuvent siéger pour faire valoir leurs recommandations et besoins. Vous pouvez aussi demander à ce que le comité directeur départemental de la FFCAM/FFME soit invité au comité local des partenaires des territoires de montagne. De cette façon, vous pourrez représenter en tant qu'association d'usagers une évaluation du service, en particulier à l'aune des besoins des pratiquants-es de montagne. Pour avoir une idée de ce qui est discuté dans ces comités, consultez un exemple d'archives des concertations mobilités.

Il est aussi possible de les interpeller directement par courrier, en s'inspirant de nos modèles de lettres et en pensant à personnaliser le contenu et les arguments à son interlocuteur. Pensez à faire le lien avec les associations d'usagers locaux, notamment la FUB ou la FNAUT.

Vous pouvez aussi saisir l'occasion d'un événement exceptionnel pour faire évoluer les pratiques et l'offre de mobilités (comme ce fut le cas avec le Covid 19 pour le télétravail ou suite aux catastrophes naturelles dans les vallées du Vénéon et de la Roya pourrait l'être pour les mobilités).

### → BONUS

Pensez aussi à faire des actions plus concrètes et médiatiques, notamment de manière joyeuse et festive, sur le terrain, pour demander des nouveaux aménagements.

### ▶ QUE PEUVENT FAIRE LES FÉDÉRATIONS ET CLUBS POUR DEMANDER DE DÉVELOPPER LES MOBILITÉS DOUCES EN GÉNÉRAL EN MONTAGNE ?

Faire une **enquête** pour avoir une offre adaptée à la demande locale (Ex : [Parc des Écrins](#)).

Installer des **consignes à bagages** aux arrêts de destination en transport en commun ou des arceaux à vélo, permettant de laisser du matériel (tenue de rechange, sacoches, matériel de couchage...) avant de partir en randonnée.

### ▶ QUE PEUVENT FAIRE LES FÉDÉRATIONS ET LES CLUBS POUR DEMANDER AUX COLLECTIVITÉS DE DÉVELOPPER L'APPROCHE À VÉLO ?

Demander des **aménagements cyclables sécurisés** en montagne, pour limiter la dangerosité du vélo et mieux le valoriser symboliquement, en portant un plaidoyer avec la [FUB](#).

Demander des **bornes de recharge** pour les vélos électriques, dans les lieux où cela permet de remplacer la voiture, avec consignes pour stocker du matériel (cf. [note de position](#)).

Installer des **arceaux à vélo** (voire des boxs sécurisés) sur les parkings au point de départ des principaux itinéraires en montagne.

**Alerter** quand il y a des parkings où des vols de vélos sont connus.

Organiser des journées de **fermeture de routes** à la circulation automobile, en proposant des animations (ex. [Combe Laval](#))

Installer des **totems de réparations** de vélo.

Demander plus d'**accroches à vélo à l'arrière des bus**.

Demander des **boxs sécurisés pour les vélos** aux points de rendez-vous pour le départ en transports en commun, pour favoriser l'intermodalité (cumuler plusieurs moyens de transport).

Visibiliser et **cartographier les facilités existantes** (parcs à vélos, les points d'eau, les abris...).



## ▶ QUE PEUVENT FAIRE LES FÉDÉRATIONS ET LES CLUBS POUR DEMANDER AUX COLLECTIVITÉS DE DÉVELOPPER L'APPROCHE EN TRANSPORT EN COMMUN ?

Augmenter la **fréquence des bus** pour garantir une place à tous-tous les week-ends, surtout dans les sites très fréquentés.

Augmenter la **visibilité des offres de transport public** (horaires, tarifs et les capacités d'emport de vélos...) sur tous les supports de communication (notamment topo-guides).

Développer des solutions de sécurisation du retour en promouvant, par exemple, le **transport à la demande** ou l'auto-stop organisé.

Proposer des **réductions** lorsqu'on s'y rend en mobilité douce (ex. **Alpin Express**).

Mettre en place des taxes pour les automobiles à l'entrée de certains espaces protégés pour **financer les mobilités douces** de remplacement.

Coordonner et créer des **horaires cohérents entre les trains et les bus** afin de développer l'inter-modalité.

**Astuce:** N'hésitez pas à faire des réclamations auprès des transporteurs, elles sont souvent prises très au sérieux (arrêt au mauvais endroit, mauvais horaire, prolonger des lignes pour aller jusqu'à des fonds de vallées).

## ▶ UN ENJEU POLITIQUE ET CONFLICTUEL

N'oubliez pas qu'interpeller une collectivité est un travail de long terme, mais le jour J d'un vote qui concerne les mobilités douces, il est probable que les courriers envoyés pèseront dans le choix des décideurs-ses.

Pour développer les mobilités douces et un changement d'approche à une échelle globale et institutionnelle, il ne suffit pas d'agir pour les mobilités durables. L'espace étant réduit en montagne, l'enjeu est aussi de diminuer la place allouée à la voiture (réduire la taille des parkings, diminuer la vitesse autorisée, mettre une piste cyclable sans augmenter la taille de la route : prendre cet espace sur la voirie). C'est donc une question fortement conflictuelle, à manier toujours avec diplomatie.

### → BONUS

Pour aller plus loin, voir le travail du **CEREMA**, de la **Fresque des Mobilités** ou de **France Mobilités**.





# AGIR POUR LE RÉFÉRENCIEMENT DES DONNÉES DE MOBILITÉS

## ▷ POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Vous avez souvent l'impression qu'il n'existe aucune solution de transports en montagne ? C'est parce que les données (horaires, nom des arrêts, itinéraires, infrastructures cyclables...) ne sont que rarement référencées par les collectivités qui organisent les services de transport. Et pourtant c'est une obligation ! Concrètement, l'absence de partage de données de transport ouvertes (au niveau national par [transport.data.gouv.fr](https://transport.data.gouv.fr)) empêche nos applications d'itinéraires en ligne d'y avoir accès.

Si toutes les données étaient publiées, des applications telles que CampToCamp, Géovélo, Komoot, etc. devraient pouvoir vous proposer un itinéraire avec :

- › les lignes régulières de bus ;
- › les trains touristiques ;
- › les arrêts de bus, même ceux de la petite navette saisonnière de fond de vallée ;
- › les points d'accroche vélo ;
- › les stationnements pour autopartage ;
- › même les remontées mécaniques considérées comme des transports en commun !

Sauf que la plupart du temps, rien ne s'affiche, alors qu'une navette existe, et parfois se trouve bien heureusement au départ d'une aire de covoiturage. Ces deux informations n'ont alors pas été transmises au Point d'accès national par les autorités organisatrices de transport. Il ne reste donc plus qu'à les contacter pour rendre effective la mise en ligne des données de transports !

## ▷ LES OBLIGATIONS LÉGALES

Afin d'assurer la continuité et l'interopérabilité des services d'informations sur les déplacements multimodaux dans l'Union européenne, le [règlement MMTIS](#) oblige les détenteurs de données à mettre à disposition leurs données sur le [point d'accès national](#). Les autorités organisatrices organisent les services de transport public de voyageurs (réguliers et à la demande), les services de transport scolaire et tous les modes partagés (art. L. 1231-1-1 et art. L. 1231-3 du code des transports). Elles sont ainsi responsables de la publication des données relatives à ces services.

## ▷ QUELS TYPES DE TRANSPORTS SONT CONCERNÉS ?

Les services de transports publics, conventionnés, librement organisés et les modes de transport personnels sont concernés par l'ouverture des données. L'annexe du règlement MMTIS en établit la liste en précisant les modes et les moyens de transport associés :

- › **Transports réguliers** tels que le transport aérien, le transport ferroviaire (y compris ferroviaire à grande vitesse, ferroviaire conventionnel et ferroviaire léger), le moyen de transport par câble, les autocars longue distance, le transport maritime y compris les ferries, le transport par voies navigables intérieures, les métros, les tramways, les bus, les trolleybus.
- › **Transports à la demande** tels que le bus navette, le navire roulier navette, les services de trajet à la demande, le taxi, les voitures partagées, le covoiturage, la location de voitures, les trajets partagés, les vélos partagés, les vélos en libre-service, la location de vélos, les trottinettes électriques.
- › **Transports personnels** tels que la voiture, le motorcycle, le vélo, la trottinette, la marche.

## ▷ QUELS TYPES DE DONNÉES SONT CONCERNÉS ?

- › **Les données statiques**, soit les données théoriques comme par exemple les horaires des transports en commun, les travaux sur le réseau de programmé ou la localisation des stations de vélos en libre-service. La liste complète des données est indiquée au point 1 de l'annexe du règlement ;
- › **Les données dynamiques**, soit les données en temps-réel comme par exemple les prochains passages à l'arrêt mises à jour selon la position des véhicules ou les messages d'information en cas de perturbations. La liste complète des données est indiquée au point 2 de l'annexe du règlement ;
- › **Les données observées**, soit les données opérationnelles collectées au cours des services, telles que la durée et la raison des retards et des annulations. La liste complète des données est indiquée au point 1.4 de l'annexe du règlement et dans la partie suivante ;

› **Les données historiques** relatives aux déplacements et à la circulation, soit les données relatives aux caractéristiques de la circulation, utilisées pour calculer les retards moyens, en fonction de l'heure, du jour et de la saison, qui sont fondées sur des mesures antérieures, comprenant le taux de congestion, les vitesses moyennes et les temps de trajet moyens. Le règlement n'indique pas de liste exhaustive pour cette catégorie de données.

### ▷ LE POINT D'ACCÈS NATIONAL

Cette plateforme nationale compile toutes les données de transports pour faciliter l'inter-modalité. C'est ici que les autorités organisatrices de mobilités (AOM) se doivent de publier leurs données.

Pour interpellier une AOM et rendre effectif la publication des données cf. fiche 4.1.

**En savoir plus** sur le [cadre juridique](#).

### ▷ DEMANDE DES INFORMATIONS AUPRÈS DE LA CADA SUR MADADA

Il est possible, en tant qu'association ou club de montagne, de demander la publication, auprès d'une collectivité de données de mobilités en agissant auprès de la CADA (Commission d'accès aux documents administratifs). Aide et conseils peuvent être obtenus sur [MaDADA](#), par exemple, dans l'objectif de recenser les pistes cyclables (ou voies vertes) ou les voies en site propre pour les transports en commun.





## DÉVELOPPER L'AUTOPARTAGE EN MONTAGNE

### ▶ LES MOBILITÉS PARTAGÉES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les mobilités partagées consistent en la mise à disposition du public de moyens de transport classiquement individuels : voiture, scooter, vélo ou VAE. Dans cette fiche et la fiche 4.4, nous nous concentrerons sur la voiture comme mobilité partagée sous ses formes suivantes : auto-stop, auto-stop organisé et autopartage. L'autopartage et l'autostop organisé possèdent un grand potentiel pour limiter les nuisances causées par la sur-fréquentation de voitures individuelles en montagne car ces modalités sont bien plus simples et efficaces à mettre en place que les transports en commun.

### ▶ LA DIFFÉRENCE ENTRE AUTOPARTAGE ET COVOITURAGE

› **L'autopartage** consiste à mettre à disposition des particuliers une flotte de véhicules en libre-service, gérée par un opérateur (Citiz). Ce n'est pas la même chose que la location entre particuliers, où un intermédiaire (Getaround) met des particuliers en relation pour partager l'utilisation d'un véhicule. C'est une alternative à la propriété individuelle d'un véhicule, en passant à une économie de service.

› **Le covoiturage** désigne l'utilisation d'un même véhicule par plusieurs personnes (un conducteur non professionnel, ainsi qu'un ou plusieurs passagers) pour effectuer un trajet. Ce covoiturage est effectué à titre non onéreux, excepté le partage des frais (et les éventuels frais de plateforme), dans le cadre d'un déplacement que le conducteur effectue pour son propre compte.

### ▶ POURQUOI DÉVELOPPER L'AUTOPARTAGE EN MONTAGNE ?

- › La faible densité des territoires de montagne ne permet pas un fort maillage du territoire en transport en commun.
- › Louer un minibus 9 places évite de prendre 2 voitures et réduit drastiquement les coûts.
- › Pas de coût et contraintes d'entretien de voiture (en moyenne 4000/an selon l'ADEME).
- › Utile pour les derniers kilomètres si on vient de loin en train.
- › Le stationnement souvent gratuit en ville.
- › Puisqu'on fait le choix de la location, l'autopartage permet de se poser la question pour chaque utilisation, contrairement à la voiture individuelle que l'on utilise plus souvent par habitude.

### ▶ COMMENT DÉVELOPPER L'AUTOPARTAGE EN MONTAGNE ?

Se rapprocher de la plateforme principale en France : [Citiz](https://citiz.com).



Attention au risque d'éviction :  
**l'autopartage ne doit pas prendre le pas sur  
le développement des transports en commun.**



## DÉVELOPPER L'AUTO-STOP ORGANISÉ EN MONTAGNE

L'auto-stop "classique" est une pratique informelle de covoiturage libre, sans mise en relation préalable. L'auto-stop "organisé" (ou covoiturage spontanée) se situe entre le covoiturage et l'auto-stop libre et a pour but de sécuriser et d'amplifier les pratiques d'auto-stop classiques, en particulier en zone rurale. Il est souvent semi-spontané : lorsqu'on attend à une borne ou un panneau dédié qui identifie un arrêt d'auto-stop. L'auto-stop organisé peut également passer par une plateforme, et l'instauration d'une charte d'utilisation, d'une procédure d'identification pour conducteurs·rices et passagers·ères.

### ▶ POURQUOI DÉVELOPPER L'AUTO-STOP ORGANISÉ EN MONTAGNE ?

- › Pour **compléter l'offre de transports** en commun sur des territoires peu denses.
- › Car c'est beaucoup **plus flexible** que les lignes de transports en commun classiques, notamment pour les derniers kilomètres en montagne.
- › Parce que c'est **convivial** et que cela permet de rencontrer des gens.
- › Pour **réduire l'autosolisme**<sup>1</sup> en voiture.
- › Parce que c'est efficace<sup>2</sup>.
- › Car cela permet de **sécuriser** et d'institutionnaliser la pratique de l'auto-stop.

### ▶ COMMENT DÉVELOPPER L'AUTO-STOP ORGANISÉ EN MONTAGNE ?

Demander aux communautés de communes locales et aux communes de :

- › Créer des **vignettes de preneurs-ses** d'auto-stoppeurs-ses pour mettre en confiance;
- › Installer des **panneaux effaçables** pour indiquer la destination;
- › Installer des **panneaux d'aire d'auto-stop**, notamment au niveau des arrêts de bus.

**Astuce :** rapprochez-vous des principaux acteurs du secteur : [Rezopouce](#), [Haltostop](#) et [Ecov](#).

### ▶ QUELQUES CONSEILS CONCERNANT L'AUTO-STOP

- › **Prévoir** son trajet à l'avance et idéalement une zone de départ sur lequel les voitures peuvent s'arrêter.
- › Pour se lancer : **partez à deux**, ne montez jamais dans un véhicule si vous avez un doute sur le conducteur ou une mauvaise intuition.
- › Privilégier les **petites routes** à faible fréquentation, qui laisseront à penser aux conducteurs que vous n'avez pas d'autres solutions pour vous déplacer.
- › Prévoyez d'arriver de jour ou d'avoir **un éclairage** et vêtement lumineux si vous faites de l'auto-stop de nuit.
- › Prévoir un marqueur pour faire un **panneau** sur un bout de carton.
- › Mettre en avant son matériel de montagne, qui **rassure** souvent les conducteurs-rices
- › **Demander** aux personnes que l'on croise directement sur les retours de randonnées pour rentrer en stop.
- › Penser à enlever ses **lunettes** ou casquettes, les gens aiment voir le visage.
- › Plus de conseils sur [Hitchwiki.org](https://www Hitchwiki.org)

1 - L'autosolisme désigne l'ensemble des déplacements réalisés seul en voiture. En France, en 2019, 54 % des déplacements en voiture de moins de 20 km sont effectués par un conducteur seul. Source : Datalab

2 - Moins de 4 minutes d'attente en moyenne selon une étude réalisée dans le Parc naturel régional du Vercors (2019).



# Changer d'approche, c'est ~~perdre~~ prendre son temps

[changerdapproche.org](http://changerdapproche.org)

changerdapproche.org est un site internet qui propose un moteur de recherche fruit de la collaboration entre Mountain Wilderness et Camptocamp, donnant accès à plus de 15 000 itinéraires montagne accessibles en transports en commun : randos à pied, en raquette et à ski, escalade, alpinisme, parapente et autre. Le site propose également des bons plans écotourisme et des récits de sorties sans voiture. Il compile enfin des ressources dédiées à la mobilité douce en montagne.

## Mountain Wilderness France

Les montagnes sont parmi les derniers espaces sauvages de la planète. Depuis 1988, Mountain Wilderness œuvre pour la cohabitation entre une montagne sauvage et une montagne à vivre. Association nationale agréée protection de l'environnement et reconnue d'utilité publique, Mountain Wilderness agit pour faire évoluer les comportements vis-à-vis de la montagne au moyen d'actions sur le terrain, de publications et de relations auprès des acteurs politiques, associatifs et économiques.

## Devenez membre!

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, Mountain Wilderness est une association indépendante majoritairement financée par vos dons, ce qui nous permet de garantir notre liberté d'action et de position. Adhérer donne encore plus de pouvoir à votre don, car chaque adhésion à l'association nous offre une légitimité renforcée devant les institutions décisionnaires et assure l'indépendance de nos actions. Rejoignez l'aventure sur [agir.mountainwilderness.fr](http://agir.mountainwilderness.fr)

**Vous avez utilisé ce kit et avez des retours ?  
Vous souhaitez vous investir au sein de la campagne Changer d'Approche ?  
Écrivez à [cda@mountainwilderness.fr](mailto:cda@mountainwilderness.fr)**



### Pour en savoir plus sur nos actions et campagnes

[mountainwilderness.fr](http://mountainwilderness.fr) | [changerdapproche.org](http://changerdapproche.org) | [installationsobsoletes.org](http://installationsobsoletes.org)

### Mountain Wilderness France

5 place Bir Hakeim 38000 Grenoble  
04 76 01 89 08 | [contact@mountainwilderness.fr](mailto:contact@mountainwilderness.fr)

### Suivez-nous sur :



Merci à tous les bénévoles engagés au sein de la campagne Changer d'Approche pour leurs contributions, à nos partenaires de contenu et de diffusion et à nos mécènes pour leur soutien financier.



Merci à la famille de Marc Ohlmann, chercheur en écologie et alpiniste, décédé en montagne en 2023, pour sa donation adressée à la campagne Changer d'Approche.