

# Roadbook

Challenge éco-mobilité

interentreprises



Nom de votre équipe

**PDIE**

de Cergy-Pontoise  
Plan de Déplacements InterEntreprises



## Le principe du challenge

Participez à un maximum de défis dans votre entreprise ou au RIE lors du temps fort et remportez le plus de points possible pour faire gagner votre équipe !

### Le format

- 11 défis ludiques à relever dont 7 réalisables dans votre entreprise.
- Une inscription préalable **en équipe** (2 à 4 personnes) **ou en solo** sur le formulaire en ligne : <https://lc.cx/WLrx> ou auprès de votre référent mobilité.
- Des lots à gagner :
  - Des **trottinettes électriques** pour les 3 meilleures équipes de chaque parc (1 par personne).
  - Et **une tablette numérique** pour le meilleur participant en individuel de chaque parc.

### Les dates

- Relevez les défis réalisables en entreprise du 6 au 20 juin 2018
- Participez au temps fort au Restaurant Inter-Entreprises (RIE) de votre parc et relevez des défis supplémentaires ! :

- **Bellevues : 12 juin**

12/14 avenue du Gros-Chêne - Éragny

- **Horloge : 14 juin**

16 rue des Gémeaux - Cergy

- **Béthunes Vert-Galant Epluches : 18 juin**

19 Avenue de l'Éguillette - Saint Ouen l'Aumône

- 5 à 15 minutes maximum par défi
- 30 entreprises participantes soit, **5200 collaborateurs** concernés.



	Au RIE	En entreprise	Points max
Défi 1	x	x	5
Défi 2	x	x	4
Défi 3	x	x	3
Défi 4	x	x	4
Défi 5		x	4
Défi 6	x	x	3
Défi 7	x	x	3
Défi 8	x		4
Défi 9	x		3
Défi 10	x		2
Défi 11	x		

## Les défis

- Inscrivez votre nom d'équipe sur la couverture de ce document
- Pour chaque défi, apportez les réponses, collez le sticker qui vous sera fourni par l'animateur de l'atelier à l'emplacement réservé ou agrafez une photo justifiant de votre réalisation du défi selon les indications ci-après. **Pour valider un défi, il faut qu'au moins une personne de l'équipe y participe.**
- Remettez ce roadbook au référent mobilité de votre entreprise à la fin du challenge.

### DÉFI 1 – Répondre au Quiz

Où : Au R.I.E ou dans votre entreprise

Combien de temps : 5 minutes

Combien de points :

0,5 points par bonne réponse

1) Quelle est la fréquence de la ligne 45 (Cergy Saint-Christophe <> Pontoise via Cergy-Préfecture) en heure de pointe (7h-9h / 17h-19h) ?

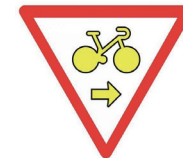
3 min  5 min  8 min  10 min

2) Quelle est la signification de ce panneau de signalisation routière sur certains feux tricolores à Cergy-Pontoise ?

Le cycliste est autorisé à passer au feu rouge s'il tourne à droite et il est prioritaire sur les autres usagers (piétons, automobilistes,...)

Le cycliste n'a pas le droit de tourner à droite

Le cycliste est autorisé à passer au feu rouge s'il tourne à droite, sous réserve de céder le passage aux autres usagers



3) Le Passe Navigo est remboursé en partie par l'employeur...

Vrai  Faux

4) Combien de carburant économisez-vous avec une conduite souple (écoconduite)

10%  20%  40%

5) En covoiturant 2 fois par semaine avec une personne sur un trajet quotidien de Creil à Cergy (103 km aller-retour), j'économise...

315 € par an  575 € par an  735 € par an

6) À votre avis, quel est le % de bus « à l'heure » sur le réseau STIVO ?

39%  72%  98%

7) À votre avis, à combien s'élève le taux de propreté intérieure et extérieure des bus STIVO ?

37%  68%  97%

8) Quelle est la durée conseillée d'activité physique modérée (marche à pied ou vélo) pour se maintenir en bonne santé (réduction des risques de maladie coronarienne, de cancers du colon et du sein, etc.)

30 min par jour au moins 1 jour sur 2  
 30 min par jour pendant 5 jours  
 30 min par jour pendant 7 jours

9) Parmi les personnes habitant à moins de 5 km de leur travail (20 min à vélo), combien viennent en voiture sur les parcs d'activités de Cergy-Pontoise ?

24%  62%  86%

10) Combien de trajets sont réalisés à vélo chaque jour vers le lieu de travail en Ile-de France ?

125 000  195 000  215 000

## DÉFI 2 – Proposer un trajet de co-voiturage

Où : Au R.I.E ou dans votre entreprise

Combien de temps : 5 minutes

Combien de points : 4 points

Comment relever le défi ?

1 - Postez une annonce de covoiturage pour votre trajet sur l'une des 8 plateformes suivantes : Klaxit, Karos, Clem', Citygoo, IDvroom, blablalines, OuiHop', Roulez-Malin. (Inscription gratuite).

2- Imprimez une photo de votre annonce ou le mail de confirmation d'inscription et agrafez les au roadbook .

## DÉFI 3 – Recherche un parcours cyclable virtuel

Où : Au R.I.E ou dans votre entreprise

Combien de temps : 5 minutes

Combien de points : 3 points

Comment relever le défi ?

Après avoir visualisé la vidéo du parcours cyclable (au R.I.E ou à l'adresse [http://bit.ly/parcours\\_cyclable](http://bit.ly/parcours_cyclable)), répondez aux questions suivantes :

Quelle est la carte correspondant au trajet que vous venez de voir ?

A  B  C

Quel est le temps de trajet pour ce parcours ?

A  B  C

Combien de chouquettes pourrez-vous manger ce weekend en faisant ce trajet aller-retour pendant 5 jours ? (en moyenne, pour une personne de 70kg)

A  B  C

## DÉFI 4 – Trouver le meilleur trajet

Où : Au R.I.E ou dans votre entreprise  
Combien de temps : 10 minutes

Combien de points : 4 points (1 pour la participation, 3 pour la qualité des réponses)

### Comment relever le défi ?

A la rentrée, Mona est décidée, elle prendra de nouvelles résolutions : faire plus d'exercice pour se sentir mieux et se remettre à lire de temps en temps. Elle en parle à un.e collègue (vous), qui lui conseille de tester d'autres modes de déplacement que la voiture solo pour venir au travail. Elle habite à Saint-Germain en Laye dans le quartier de la gare et travaille à Cergy Saint-Christophe / Axe Majeur Horloge, à 15 min de la gare à pied. Elle commence entre 8h30 et 9h et est intéressée par les solutions de covoiturage, transports en commun, vélo ou trottinette.

En vous servant d'outils numériques existants, proposez lui plusieurs solutions crédibles pour son trajet du matin, en indiquant les temps de parcours et les modes de déplacement possibles (horaires, n° de lignes, services utilisés, covoitureurs potentiels et sites de covoiturage utilisés).

### Les outils numériques à votre disposition :

- Le site ViaNavigo.com pour les transports et le covoiturage
- Les outils de carte en ligne (Google Maps, Mappy, etc.) pour les temps de trajet marche/vélo
- Le site <http://bit.ly/consignesveligo> pour les consignes vélo sécurisées en gare

Dans l'encart ci-dessous, proposez vos solutions.

## DÉFI 5 – Venir autrement au travail

Où : Dans votre entreprise

Combien de points : 4 points

### Comment relever le défi ?

- 1- Venir au travail autrement que seul dans votre voiture pendant la période du challenge (transports en commun, covoiturage, vélo, marche, voiture+train,...).
- 2- Prenez-vous en photo pendant votre déplacement et agrafez-la au roadbook.

## DÉFI 6 – Bénéficier d'un conseil en mobilité

Où : Au R.I.E ou en entreprise  
Combien de temps : 10 minutes  
Combien de points : 4 points

STICKER  
À COLLER  
(Si nécessaire)

### Comment relever le défi ?

Un conseil en mobilité personnalisé vous permet de mieux connaître les différentes solutions de déplacement qui s'offrent à vous sur votre trajet domicile-travail, en fonction de vos envies et de vos contraintes personnelles. Vous avez deux possibilités :

- Lors du temps fort, venez bénéficier d'un conseil en mobilité auprès de l'un de nos conseillers spécialisés, ce dernier vous donnera un sticker à coller dans la case ci-contre
- Dans votre entreprise, répondez au formulaire en ligne (<http://bit.ly/conseilenmobilité>), un conseiller en mobilité vous répondra par mail. (l'envoi du formulaire permet la validation du défi)

## DÉFI 7 – Participer au photocall covoiturage

Où : Au R.I.E ou dans votre entreprise

Combien de temps : 5 minutes

Combien de points : 3 points (1 pt pour la participation et 1 ou 2 pts pour le slogan en fonction de la pertinence)

STICKER  
À COLLER  
(Si nécessaire)

### Comment relever le défi ?

Vous avez deux possibilités :

- Lors du temps fort, venez vous faire tirer le portrait devant un décor «covoiturage», sur lequel vous pourrez noter un slogan de promotion pour le covoiturage inventé par vos soins, et repartez avec votre photo de groupe. Collez le sticker donné par l'animateur de l'atelier dans la case ci-contre. Pour les participants en solo, on vous trouvera de la compagnie pour la photo de groupe !
- Dans votre entreprise, prenez-vous en photo devant ou dans une voiture à plusieurs. Agrafez votre photo au roadbook.

Dans l'encart ci-dessous, écrivez votre slogan de promotion du covoiturage.

## DÉFI 8 – Tester le simulateur d'éco-conduite

Où : Au R.I.E

Combien de temps : 10 minutes

Combien de points : 3 points

(0,5 pt par bonne réponse et 0,5 pt pour la participation)

STICKER  
À COLLER

### Comment relever le défi ?

Testez le simulateur d'écoconduite et tentez d'optimiser votre consommation de carburant par des gestes simples. Collez le sticker donné par l'organisateur dans la case ci-contre.

## DÉFI 9 – Jouer au jeu géant sur la sécurité routière

Où : Au R.I.E - Session toutes les 15 mn

Combien de temps : 10 minutes

Combien de points : 4 points (0,5 pt par bonne réponse)

STICKER  
À COLLER

### Comment relever le défi ?

Dès que vous arrivez, inscrivez-vous à une session à partir de 12h. Participez à un jeu de société unique pour échanger de manière ludique et efficace sur les risques routiers et le développement durable. Collez le sticker donné par l'organisateur dans la case ci-contre.

## DÉFI 10 – Monter dans le bus pour un escape game

Où : Au R.I.E

Combien de temps : 10 minutes

Combien de points : 3 points

(0,5 pt par énigme et 1,5 pt pour les équipes les plus rapides)

STICKER  
À COLLER

### Comment relever le défi ?

Résolvez 3 énigmes et soyez l'équipe la plus rapide pour remporter un maximum de points.

Collez le sticker donné par l'organisateur dans la case ci-contre.

## DÉFI 11 – Tester des vélos et trottinettes électriques

Où : Au R.I.E

Combien de temps : 5 minutes

Combien de points : 2 points

STICKER  
À COLLER

### Comment relever le défi ?

Testez des vélos électriques, vélos pliants, trottinettes électriques, et autres véhicules innovants mis à votre disposition pour l'occasion.

Collez le sticker donné par l'organisateur dans la case ci-contre.

# Votre tableau de bord

Cochez  
les défis  
réalisés

- DÉFI 1 : Répondre au Quiz
- DÉFI 2 : Proposer un trajet de co-voiturage
- DÉFI 3 : Reconnaître un parcours cyclable virtuel
- DÉFI 4 : Trouver le meilleur trajet
- DÉFI 5 : Venir autrement au travail
- DÉFI 6 : Bénéficier d'un conseil en mobilité
- DÉFI 7 : Participer au photocall covoiturage
- DÉFI 8 : Tester le simulateur d'éco-conduite
- DÉFI 9 : Jouer au jeu géant sur la sécurité routière
- DÉFI 10 : Monter dans le bus pour un escape game
- DÉFI 11 : Tester des vélos et trottinettes électriques

**TOTAL**

Réservé au jury

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**

**Pts**



**Entreprises participantes** : Arconic Fixations Simmonds, SA de l'Horloge, Ecole de Biologie Industrielle, Mérieux Nutrisciences, Valeo, Ville de Cergy, Atlas Copco, Lisi Aerospace, Le Parc, E. Leclerc, Pomona Passion Froid, Sisley, Stivo, l'Association des Entreprises des Bellevues (AEB) réunissant les entreprises Safran Electronics & Defense, Renault, Adec Groupe Cogep, Altermove, BNP Paribas, CFM Manutention, Cristalens, Haynes, Ifocop, La Poste, Office Dépôt, SA des Bellevues, Valbruna, Weiss, Wika, DH Kubler.