

# Mobilités

## Guide de la courtoisie

fait par les citoyens

**La mobilité est un vecteur essentiel d'intégration sociale et professionnelle.**

Elle permet d'accéder aux services, à l'emploi, aux loisirs et aux soins, réduisant ainsi les risques d'isolement et d'exclusion territoriale.

Cependant, les déplacements peuvent aussi générer des tensions entre usagers (piétons, cyclistes, trottinettistes, automobilistes, usagers des transports en commun...).

Ce guide conçu par des citoyens pour des citoyens vise à promouvoir des comportements respectueux et courtois entre tous, afin de favoriser une cohabitation harmonieuse et sécurisée.



métropole  
ROUEN-NORMANDIE

# Partageons l'espace !

Respecter la **vie** de tous et surtout des plus **vulnérables**

Rendre l'**espace plus sûr** pour chacun

Respecter le **Code de la route**

Faire preuve de **courtoisie** envers les autres

Favoriser un **espace apaisé et sécurisé**

Respecter les **espaces réservés**

Respecter les **stationnements**

## Conseils pour votre sécurité :



Respecter les **limitations de vitesse**  
Respecter les **passages piétons** et les **sas vélo**  
Respecter les **distances de sécurité**



Utiliser les **pistes cyclables** existantes  
**Inform**er de sa direction  
Porter un **casque** de sécurité



Détenir **permis** ou **certification**  
Vérifier son **matériel**



Rester **vigilant** en traversant  
Traverser sur les **passages piétons** existants  
Respecter la **signalisation**



Ne **pas circuler** sur les **trottoirs**  
Respecter le **stationnement**, les **vitesse**s  
Porter un **casque** de sécurité

N'utiliser ni téléphone / ni écouteurs

Respecter le code de la route

**Et surtout SOURIRE**



Ne pas être surpris



Ne pas surprendre



Voir et être vu !!!

## Équipements et obligations de chaque mode :



**En voiture**



**À moto**



**À trottinette**



**À pied**



**À vélo**

## Bienfaits et avantages des mobilités actives :

- **Santé** : Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour notre santé physique et mentale (en améliorant les systèmes cardiovasculaires et immunitaires et en réduisant le stress, l'anxiété, la dépression et le risque de surpoids...).
- **Environnement** : Les déplacements sont la principale source des émissions de gaz à effet de serre (environ 32% en 2024). Favoriser les mobilités actives comme la marche à pied ou le vélo permet de diminuer l'empreinte carbone.
- **Coût** : Le stationnement des vélos et trottinettes est gratuit et rapide.
- **Gain de temps** : En ville, le vélo est plus rapide que la voiture.

**Prendre soin de sa santé et de la planète par notre mobilité !**

# Ressources complémentaires vélo :

Pour vous guider à vélo, utilisez l'application GeoVélo et anticipez votre parcours :



Plusieurs associations métropolitaines proposent d'apprendre à faire du vélo, à le réparer ou de l'acheter d'occasion (exemples : GUIDOLINE, SABINE et Avélo,...).



Zone de rencontre, sas vélo, bande cyclable... Besoin d'un point lexique ?



Métropole Rouen Normandie et Citoyens ambassadeurs de la Métropole – Avril 2026

Pour nous contacter ou rejoindre ce réseau de citoyens engagés en écrivant à : [jeparticipe@metropole-rouen-normandie.fr](mailto:jeparticipe@metropole-rouen-normandie.fr)

Cliquez ici :



Ambassadrices et Ambassadeurs  
de la transition écologique

**COP  
ROUEN  
2030**  
JE M'ENGAGE!  
POUR LE CLIMAT

  
métropole  
ROUENORMANDIE