

Défi sans auto solo

Édition 2021

GUIDE DU PARTICIPANT



À PROPOS DU DÉFI

Le Défi sans auto solo est une compétition gratuite et amicale entre les entreprises ainsi que les institutions québécoises sous le thème de la mobilité durable!

Notre objectif : encourager le personnel et la communauté étudiante de la province à se rendre sur leur lieu de travail ou d'études en utilisant un ou plusieurs modes de transport durable le plus de fois possible pendant la semaine du 13 au 19 septembre 2021.

Les organisations qui obtiennent les meilleurs résultats se verront déclarées gagnantes dans leur région. Les participants et participantes, quant à eux, pourront gagner divers prix de participation.

POURQUOI PARTICIPER ?

- Plusieurs prix intéressants à gagner, selon votre région;
- Rester actif et active lors des déplacements quotidiens;
- Gagner du temps en évitant le trafic automobile;
- Un geste qui est nécessaire pour l'environnement;
- Essayer un nouveau mode de transport, question de changer ses habitudes.

LES MODES DE TRANSPORT DURABLE



Transport actif (vélo, marche, course)
Pour intégrer l'activité physique aux déplacements quotidiens.



Transport collectif (autobus, métro, train)
Pour profiter du temps de déplacement pour lire ou travailler.



Covoiturage
Pour partager les coûts de déplacements et les effectuer en bonne compagnie.



Télétravail
Pour concilier travail et vie de famille ou réduire les déplacements aux heures de pointe.

COMMENT PARTICIPER ?

Avez-vous déjà participé l'année dernière ?

Connectez-vous avec votre compte existant;

S'il y a lieu, n'oubliez pas de mettre à jour vos informations!

[Se connecter à votre compte d'utilisateur](#)

Est-ce votre première participation ?

Remplissez le formulaire d'inscription;

C'est tout! Votre inscription est maintenant complétée. Vous pourrez entrer vos déplacements en vous connectant à votre compte durant la semaine du Défi.

[Créer un nouveau compte d'utilisateur](#)

COMMENT REMPLIR QUOTIDIENNEMENT SES DÉPLACEMENTS ?

Lors de la semaine du Défi sans auto solo, vous devez enregistrer vos déplacements quotidiens, et ce, à partir de votre compte. Les seules données nécessaires sont vos kilométrages parcourus dans votre journée et le mode de transport utilisé. Ainsi, le tableau de bord vous présentera :

- Les gaz à effet de serre épargnés;
- Les calories dépensées;
- Le graphique d'activités;
- Les statistiques de vos collègues.

Lors de l'enregistrement d'un déplacement en télétravail, vous devez indiquer le nombre de kilomètres que vous auriez effectué pour vous rendre jusqu'au travail et en revenir.

Cette information nous permet de calculer les gaz à effet de serre qui sont épargnés par l'absence de déplacement (en comparaison avec votre mode de transport habituel).

RÉSEAUX DE TRANSPORT EN COMMUN

Région de Montréal

ATRM - Autorité régionale de transport métropolitain

<https://www.artm.quebec/>

STM - Société de transport de Montréal

<https://www.stm.info/fr>

Exo - Réseau de transport métropolitain

<https://exo.quebec/fr>

STL - Société de transport de Laval

<https://stlaval.ca/>

RTL - Réseau de transport de Longueuil

<https://www.rtl-longueuil.qc.ca/>

Autres régions

STTR - Le Service de Transport en Commun de Trois-Rivières

<https://sttr.qc.ca>

STO - Société de transport de l'Outaouais

<http://www.sto.ca/>

STS - Société de transport de Sherbrooke

<https://www.sts.qc.ca/index.php?>

Région de Québec

RTC - Réseau de transport de la Capitale

<https://www.rtcquebec.ca>

STLévis - Société de transport de Lévis

<https://www.stlevis.ca>

PLUmobile - Côte-de-Beaupré, l'Île d'Orléans et Québec

<https://www.plumobile.ca>

RÉGÎM - Transport collectif de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine

<https://regim.info>

STS - Société de transport du Saguenay

<https://sts.saguenay.ca>

APPLICATIONS



Google Maps



Strava

Défi
sans auto solo

MESURES SANITAIRES

Les organisateurs du Défi sans auto solo 2021 demandent aux participants et participantes du défi de suivre les mesures mises en place par notre gouvernement afin de se protéger contre la Covid-19.

Transport en commun, taxi, covoiturage ou transport adapté

Le port du couvre-visage est obligatoire dans les transports en commun depuis le 13 juillet 2020 pour les personnes de 12 ans et plus. Cette obligation s'applique aux autobus, au métro, aux traversiers, aux taxis, aux services de voiturage, etc. Les enfants de moins de 12 ans, les personnes dont la condition médicale particulière empêche le port du masque ainsi que celles qui ne sont pas capables de mettre ou de retirer le masque par elles-mêmes ne sont pas visées par l'obligation de porter le couvre-visage dans les transports en commun. Toutefois, pour les enfants de 2 à 12 ans, le port du couvre-visage ou du masque est recommandé.

Les personnes offrant des services de transport par taxi, de covoiturage ou de transport adapté doivent respecter les consignes sanitaires et suivre les recommandations intérimaires de l'INSPQ.

On continue de se protéger!



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1-877-644-4545

Défi
sans auto solo