

Bouge malin, roule autrement !

## 1. La mobilité active, c'est quoi exactement ?

- C'est te déplacer avec **ton énergie** : vélo, trottinette, marche, roller...
- **Aucun moteur, zéro émission**, 100 % mouvement !
- Un vrai **mode de transport alternatif** grâce à l'évolution des infrastructures :
  - Pistes cyclables
  - Parkings à vélos sécurisés
  - Services de mobilité partagée
- **Résultat : plus simple, plus sûr et plus tentant de bouger autrement !**

## 2. Pourquoi adopter la mobilité active ?

- **Plus rapide en ville** : tu évites les bouchons et les galères de stationnement.
- **Meilleur pour ta santé** : 30 minutes de marche ou de vélo = un cœur en forme et un moral boosté !
- **Économique** : pas d'essence, pas de tickets... ton énergie suffit.
- **Écologique** : tu réduis ton impact sur la planète (zéro pollution, moins de bruit).

## 3. Les règles de base à ne pas zapper

- **Casque obligatoire pour les -12 ans** à vélo, conseillé pour tous.
- **Écouteurs interdits** à vélo et trottinette (risque d'amende 135 €).
- **Visibilité de nuit** : feux, catadioptrés, vêtements clairs ou réfléchissants.
- **Respect du code de la route** : feux rouges, priorités, pistes cyclables = mêmes règles pour tous !

## 4. Ce qu'il faut retenir

- La mobilité active, c'est :
  - Un **moyen écolo, rapide et gratuit** de te déplacer.
  - Bon **pour ta santé et pour la planète**.
  - Encadré par **des règles essentielles** pour rester en sécurité.
- Et surtout : **plus tu l'essaies, plus tu l'adoptes !**
- **S'abonner à AXA Prévention sur Instagram** 

