



Être et rester mobile

135 conseils et 15 questions-réponses pour faciliter votre mobilité

Avec le soutien de



être & rester **mobile**



SBB CFF FFS

Pour une mobilité
d'avenir



Aperçu

Le guide «Être et rester mobile»

À propos <i>Restons mobiles ensemble!</i>	3
Mobilité en transformation <i>De quelle manière le trafic a-t-il évolué?</i>	4
Changements physiques liés au vieillissement <i>Suis-je en forme?</i>	5
Me déplacer au cours de la journée <i>La manière la plus sûre?</i>	6
Prudence particulière en voiture <i>Les causes d'accident les plus courantes. Que faut-il respecter au volant?</i>	7
Prudence particulière à pied <i>Traverser la chaussée. Les passages piétons sont-ils sûrs?</i>	8
Voir et être vu <i>Pourquoi des vêtements réfléchissants?</i>	9
Règles de circulation <i>Saviez-vous que ...?</i>	10
Ça me convient ... <i>Quel est le moyen de transport le plus approprié à mes besoins?</i>	12
Parfaitement mobile <i>Choix judicieux du moyen de transport. Quel est le moyen de transport le plus approprié à mes besoins?</i>	14
La planification du voyage <i>Comment se déplacer confortablement avec les transports publics?</i>	17
Vente et distribution <i>Où puis-je obtenir des renseignements sur les horaires et des billets?</i>	18
Offre tarifaire régionale <i>Comment fonctionnent les communautés tarifaires?</i>	19
Offre tarifaire nationale <i>Quel est le billet le plus avantageux pour moi?</i>	20
Conseils de sécurité <i>En route avec les TP. Trains bondés: est-ce que cela me convient?</i>	22
Après le voyage <i>Où est mon parapluie?</i>	23

Impressum

© ATE, mars 2020. Textes: Simone Weber, Michael Rytz, Peter Schori, Peter Egger, Stefanie Stäuble. Graphisme/infographies: SONNEN ecodesign. Photos – page titre: alvarez/iStockphoto, photomontage: SONNEN ecodesign; p. 3: François Gribi; p. 4: bibliothèque de la Bourgeoisie de Berne; p. 5/8/9: SONNEN ecodesign; p. 6: Stefan Wermuth; p. 7: chungking/Fotolia; p. 15: B. Wylezich/Fotolia; p. 16: www.dreirad-zentrum.ch; p. 17/18/23: Daniel Rytz; p. 20: CFF; p. 22: Schlierner/Fotolia; p. 23: womue/Fotolia. Impression: Jost Druck AG

À propos

Restons mobiles ensemble!

Notre mobilité évolue tout au long de la vie. Nous sommes tous confrontés, nous-mêmes ou par l'intermédiaire de membres de notre famille, aux défis posés par cette évolution ainsi qu'à la nécessité de s'adapter à de nouveaux modes de déplacements ou à leur organisation.

Beaucoup d'amis de mes parents se demandent s'il ne serait pas plus prudent de renoncer à leur permis de conduire. Connaître les horaires du bus et son itinéraire, savoir comment obtenir son billet sont des questions qui les tracassent.

Et pourtant: il n'y a aucune raison de dramatiser! Même celle ou celui qui n'est plus tout jeune peut conserver son indépendance en Suisse, grâce à l'excellente offre de trains, bus et trams.

Cette étape est l'occasion de faire de nouvelles découvertes et de perfectionner ses connaissances pour se déplacer autrement. On n'arrête jamais d'apprendre! Les plus âgé-e-s d'entre nous ont acquis une expérience de la mobilité au cours des décennies. Pendant cette même période, celle-ci s'est aussi radicalement transformée. Mieux connaître les nouveaux moyens de déplacement ainsi que les nouvelles offres et réseaux des transports publics, rendre son permis de conduire sans renoncer à ses déplacements, apprivoiser les nouvelles technologies font partie des défis qui se présentent à vous.

Cette brochure vous aidera à les relever. L'ATE l'a conçue pour vous fournir des aides pratiques et des conseils, issus de nos projets sur la mobilité des seniors et du cours «être & rester mobile». Vous l'avez peut-être déjà suivi. Si ce n'est pas le cas, jetez un coup d'œil sur www.etremobile.ch (plateforme nationale sur les questions de «mobilité des aînés»).

vous y découvrirez les dates des cours qui se dérouleront dans votre région et les contacts pour vous inscrire. Pour tout renseignement, vous pouvez aussi appeler notre Service des membres au numéro 031 328 58 58.

J'espère que ce guide vous sera utile, qu'il renforcera votre envie de découvrir et d'essayer d'autres formes de mobilité.



Michael Rytz

Responsable de projets
sécurité routière

Mobilité en transformation

De quelle manière le trafic a-t-il évolué?

Pratiquement aucun espace pour s'engager sur l'autoroute. Promiscuité totale à la gare centrale. Trafic dense sur la route principale. Le trafic de passagers est en croissance. En 50 ans, il a quadruplé.

Non seulement nous sommes mobiles mais la mobilité est, elle aussi, en transformation: toujours plus et toujours plus loin.

Rien que dans notre pays en 2015, chaque habitant-e a parcouru en moyenne 37 kilomètres par jour (Source: Microrecensement mobilité et transports 2015), OFS.

Nonante minutes, c'est le temps consacré aux déplacements quotidiens, dont la moitié est effectuée à pied ou à vélo.

Moyen de transport en transformation

Les vélos électriques et de nouveaux véhicules ont conquis la route. Actuellement, un vélo vendu sur quatre est à assistance électrique.

Transports publics en transformation

La Suisse dispose d'un bon réseau de transports publics offrant de nombreuses possibilités de se déplacer en train, bus, bateau ou remontée mécanique. Nous voyageons aujourd'hui plus loin avec les transports publics, et de plus en plus vite en train.



Berne entre 1950 et 1960, avec tram, bus et carrosse

Voyager avec les transports publics devient toujours plus confortable et les progrès dans le domaine du numérique facilitent la planification des voyages, l'achat des billets ou encore l'orientation dans les gares (internet et applications mobiles).

Société en mutation

Les tendances démographiques nous le confirment: beaucoup plus de personnes âgées se déplaceront à l'avenir et les besoins en mobilité augmenteront encore. Il est nécessaire de favoriser un comportement respectueux mutuel, de développer une mobilité favorable à notre santé et respectueuse de notre environnement.

Changements physiques liés au vieillissement

Suis-je en forme?

Tôt ou tard, nous sommes toutes et tous confrontés aux limites posées par l'âge.

Certains déficits apparaissent rapidement, comme le douloureux coup d'œil par-dessus l'épaule. D'autres se font insidieusement, sans douleur. Connaître ses déficits, en tenir compte et chercher à les compenser, c'est l'assurance de rester mobile.

Temps de réaction ralenti

Le temps nécessaire pour enregistrer et traiter des informations est plus long.

Conseil: éviter le trafic dense, les carrefours complexes ou les nouvelles gestions du trafic. Les exercer le dimanche, lorsque le trafic est moindre.

Force et mobilité moindres

La vision panoramique avec coups d'œil de contrôle, la conduite en marche arrière ou le fait d'obliquer à gauche à vélo sont plus difficiles.

Conseil: l'entraînement et la gymnastique sont favorables à la musculation et à la motricité.

Vous trouverez des conseils pour garder la forme à l'adresse: www.equilibre-en-marche.ch

Prise de médicaments

Attention aux effets secondaires. Certains médicaments influent sur l'aptitude à conduire et comportent des risques comme celui de s'assoupir au volant.

Conseil: l'automobiliste tout comme la ou le cycliste doivent se poser la question: suis-je assez en forme aujourd'hui?

Acuités visuelle et auditive réduites

Conseil: pour parer à une réduction de l'acuité visuelle de jour ou une diminution de l'ouïe, des contrôles réguliers et le port de lunettes ou d'appareils auditifs peuvent aider. (Attention: les lunettes ne sont d'aucune utilité en cas de mauvaise vue de nuit, au crépuscule ou si le champ visuel est réduit.)

Endurance et faculté de concentration réduites

Conseil: raccourcissez les étapes et faites plus de pauses.

Liens

med.mymedi.ch/index

Mon médicament influence-t-il ma capacité de conduire? Vous trouverez la réponse sur cette page Internet (fr./it./all.).

www.fahrlehrerverband.ch/fr/

Liste des moniteurs de conduite ayant reçu une formation complémentaire de conseiller en conduite.

www.routinier70plus.ch

Des conseils utiles et des exercices pratiques pour conductrices et conducteurs.



Me déplacer au cours de la journée

La manière la plus sûre?



Dans les villes et agglomérations, le trafic de fin de journée est particulièrement trépidant. Le plus grand nombre de trajets à pied sont effectués entre 16 et 17 heures, ceux en voitures entre 17 et 19 heures. Pour ces deux moyens de locomotion, l'affluence aux heures de pointe en fin de journée est plus grande que celle du matin, située entre 7 et 9 heures.

Les heures de pointe des transports publics sont identiques à celles des voitures, à savoir entre 7 et 8 heures ainsi qu'entre 17 et 18 heures.

Le week-end, la densité du trafic se répartit de manière plus régulière sur la journée.

Ainsi, le type et la fréquence des accidents varient fortement. Le pic d'accidents en semaine est plus faible le matin entre 7 et 8 heures que le soir entre 17 et 18 heures. Le week-end, la plupart des accidents ont lieu dans l'après-midi entre 14 et 18 heures.

Planifiez vos itinéraires de façon à ce qu'ils soient le plus agréables possible. Les questions suivantes peuvent vous y aider:

- A quelle heure puis-je faire mes courses et mes trajets tranquillement?
- Quels sont les tronçons stressants à éviter?
- Comment planifier ma journée afin de prendre la route dans de bonnes conditions de visibilité?
- Quels sont les trajets inutiles?
- Comment combiner les moyens de transport afin de voyager d'un point A à un point B de manière détendue?

Sources

Microrecensement mobilité et transports 2015, OFS
Rapport SINUS 2017, bpa

Prudence particulière en voiture

Les causes d'accident les plus courantes.
Que faut-il respecter au volant?

La moitié des accidents de voiture est due à des pertes de maîtrise, l'autre moitié à des collisions. Les pertes de maîtrise ont souvent une issue mortelle.

Les causes d'accident sont principalement liées à l'âge. Plus les automobilistes sont jeunes et plus la probabilité d'avoir un accident dû à un excès de vitesse est grande. À partir de 65 ans, les excès de vitesse sont plus rares. En revanche, le risque d'accident en raison du non-respect de la priorité augmente.

Les causes les plus fréquentes d'accidents dus à une perte de maîtrise sont:

- la vitesse inadaptée
 - l'alcool
- le manque d'attention et la distraction

Les causes les plus fréquentes de collision sont:

- le non-respect de la priorité
- le manque d'attention et la distraction
 - la vitesse inadaptée

Conseils pour les automobilistes

- *Ne vous laissez pas harceler par des conducteurs trop pressés.*
- *Adaptez votre vitesse aux conditions et gagnez un temps de réaction précieux.*
- *Conduisez en anticipant et faites attention aux piétons traversant la chaussée depuis les deux côtés. Établissez un contact visuel avec eux.*
- *Contrôlez régulièrement votre acuité visuelle.*
- *Depuis le 1^{er} janvier 2014, les phares de la voiture doivent toujours être enclenchés.*
- *Des vitres propres améliorent la visibilité.*
- *Faites des pauses régulières lors de longs trajets.*
- *Il faut conduire de manière sûre le plus longtemps possible et savoir rendre son permis au bon moment, de son plein gré, en étant convaincu du bien-fondé de sa décision.*
www.autoevaluation-conduite.ch

Source

Rapport SINUS 2017, bpa



Prudence particulière à pied

Traverser la chaussée. Les passages piétons sont-ils sûrs?



Le risque pour un piéton de perdre la vie lors d'un accident augmente avec l'âge. En moyenne, 60% des piétons tués sur la route ont 65 ans et plus.

Prudence en traversant! Un piéton a très peu de risque d'être blessé. Une exception cependant: le court instant où il traverse la chaussée. L'accident voiture-piéton typique se déroule sur une ligne droite et dégagée.

Les passages piétons ne sont pas non plus une garantie de sécurité. Environ un tiers des accidents graves impliquant des piéton-ne-s ont justement lieu sur les passages piétons.

Source

Rapport SINUS 2017, bpa

Conseils pour les piétons

- *Arrêtez-vous au passage piétons pour observer le trafic des deux côtés avec attention. Ne vous y engagez jamais à l'improviste.*
- *Traversez lorsque vous avez la certitude qu'aucune voiture n'arrive et que l'on vous accorde la priorité.*
- *Établissez un contact visuel. Dans le doute, attendez que le véhicule soit arrêté.*
- *Attention à la circulation en sens inverse: la deuxième moitié de la chaussée est tout aussi dangereuse que la première. Assurez-vous en arrivant au milieu qu'aucun danger ne menace de l'autre côté.*
- *Aux feux de signalisation, vérifiez absolument à droite et à gauche avant de traverser. Quand le feu est vert, traversez. Quand il passe à l'orange, ne faites pas marche arrière, mais continuez d'un bon pas.*
- *Attention aux automobilistes inattentifs. Vous voyez la voiture, mais cela ne veut pas dire que la personne au volant vous ait vu.*

Voir et être vu

Pourquoi des vêtements réfléchissants?

Le risque d'accident de nuit est trois fois plus élevé pour les piétons et cyclistes. Par pluie, neige, brouillard ou à contre-jour, il est même dix fois plus élevé.

Quand la nuit tombe, les phares augmentent la visibilité des voitures. À la place du conducteur, la perspective est différente: les piétons vêtus de couleurs sombres ne sont presque pas visibles à temps.

De nuit, un automobiliste ne perçoit une personne vêtue d'habits sombres qu'à partir de 25 mètres. Des vêtements clairs améliorent la visibilité jusqu'à 40 mètres. Les éléments réfléchissants qui renvoient la lumière des phares sont particulièrement efficaces: ils rendent visibles à une distance de 140 mètres.

«Voir et être vu» est essentiel surtout lorsqu'il n'y a pas de passage piétons. Si vous cherchez un endroit pour traverser, assurez-vous d'avoir une vue d'ensemble et d'être bien visible. Ne choisissez pas la première possibilité, mais la meilleure. Se mettre à la place de l'automobiliste peut aider. Ne traversez donc pas après un virage ou si un obstacle vous dissimule.

Vous trouverez des idées en matière d'équipement et de vêtements réfléchissants à l'adresse www.madevisible.ch



Règles de circulation

Saviez-vous que ...?

Plusieurs réponses correctes sont possibles.

Question 1: Dans quelles zones les piétons ont-ils la priorité?



A: Zones piétonnes



B: Zones de rencontre



C: Zones 30

Question 2: Une collision avec une voiture roulant à 50 km/h est aussi dangereuse que ...

- A: ... une chute libre depuis une hauteur de 3 mètres.
- B: ... une chute libre depuis une hauteur de 5 mètres.
- C: ... une chute libre depuis une hauteur de 10 mètres.

Question 3: Pourquoi l'obligation du signe de la main a-t-elle été abolie?

- A: Parce que presque personne ne la respectait.
- B: Parce qu'elle engendrait un sentiment de fausse sécurité chez de nombreuses personnes et surtout chez les enfants.
- C: Parce que cette règle était une particularité suisse.

Question 4: Que stipule la loi?

- A: Le piéton a toujours la priorité aux passages piétons.
- B: Le piéton n'a pas la priorité lorsqu'un véhicule est si près qu'il ne pourrait s'arrêter à temps.
- C: Le piéton a toujours la priorité aux passages piétons s'il fait un signe de la main.

Question 5: Qui a la priorité: le tram ou le piéton?

- A: Le tram a toujours la priorité.
- B: Sur les passages piétons, le piéton a la priorité.
- C: Le tram n'a la priorité qu'aux passages piétons dotés d'un signal «Attention, tram».

Question 6: Quelle est la distance d'arrêt à la vitesse de 50 km/h?

- A: 12 mètres
- B: 20 mètres
- C: 41 mètres

Vous trouverez les réponses à la page suivante.

Réponse à la 1^{ère} question

Zones piétonnes: les piétons ont la priorité. Les véhicules n'y ont accès qu'exceptionnellement et ne peuvent y rouler qu'au pas.

Zones de rencontre: les piétons ont la priorité. La vitesse maximale des véhicules est fixée à 20 km/h.

Zones 30: dans les zones 30, il n'y a généralement pas de passage piétons. Les véhicules ont la priorité. En présence d'un passage piéton, la règle de priorité en vigueur est applicable.

Réponse à la 2^e question

Les forces en jeu lors d'une collision sont souvent sous-estimées. Une personne heurtée par une voiture roulant à 50 km/h a peu de chances de survie. La violence du choc équivaut à une chute libre d'une hauteur de 10 mètres.

Réponse à la 3^e question

Toutes les réponses sont correctes! En effet, la directive du signe de la main n'était respectée que de peu de personnes, en outre, le régime de la priorité pour les piétons existait déjà à cette époque. Cependant, les signes de la main (dans certaines circonstances utiles) servant à la communication ne sont pas interdits. Pourtant, les instructeurs de la circulation les déconseillent aux enfants, car celle ou celui qui voit dans le signe de la main une méthode magique pour arrêter les voitures vit dangereusement.

Réponse à la 4^e question

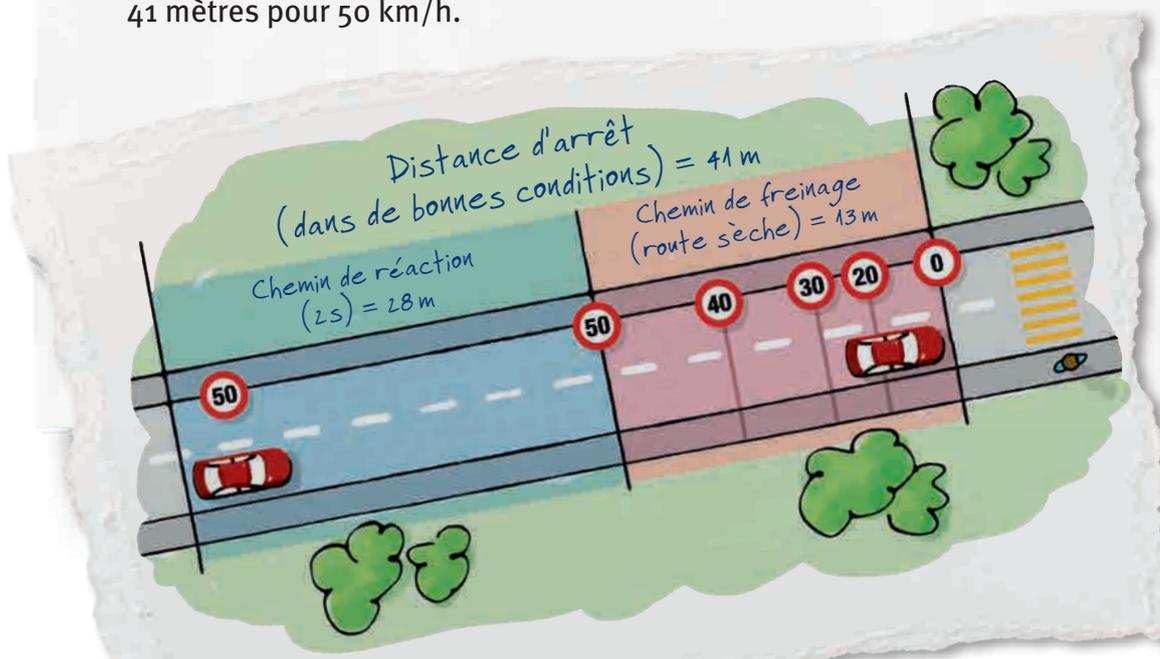
Un droit à la priorité n'est jamais absolu! La piétonne ou le piéton n'a pas la priorité lorsqu'un véhicule est si près qu'il ne pourrait s'arrêter à temps.

Réponse à la 5^e question

Le tram a toujours la priorité. En raison de sa longue distance de freinage, le tram a la priorité même aux passages piétons, avec ou sans signal avertisseur. Cela aussi dans l'intérêt des passagers: les freinages d'urgence sont dangereux.

Réponse à la 6^e question

La distance d'arrêt résulte de l'addition du chemin de réaction et du chemin de freinage: 41 mètres pour 50 km/h.



Ça me convient...

Quel est le moyen de transport le plus approprié à mes besoins?

Plus d'informations sur www.rester-mobile.ch

Suivez

Dist
à la des

Loin

Bonne desserte
par les TP?

Non

Oui

Voyage avec
bagages?

Non

En possession d'un permis
de conduire?

Oui

Non

Suis-je en forme pour conduire?
Est-ce que je me sens sûr?

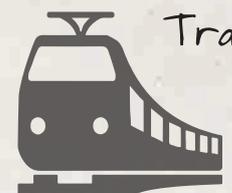
Oui

Non

Prendre un taxi
ou se laisser
conduire par quelqu'un



Voiture



Train

les flèches

ance
tination

Près

Faire des courses

Non

Rendez-vous chez le médecin

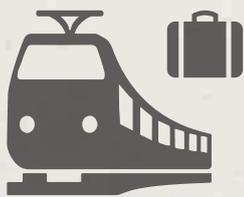
Oui

Non



À pied, puis livraison à domicile ou avec chariot à commissions

Oui



Train et envoyer les bagages avant le départ en voyage



Tram/bus ou à pied, évent. avec déambulateur

Non



Vélo ou vélo électrique

Oui

Oui, mais avec quelques petites difficultés



Tricycle avec ou sans dispositif électrique d'entraînement



Parfaitement mobile

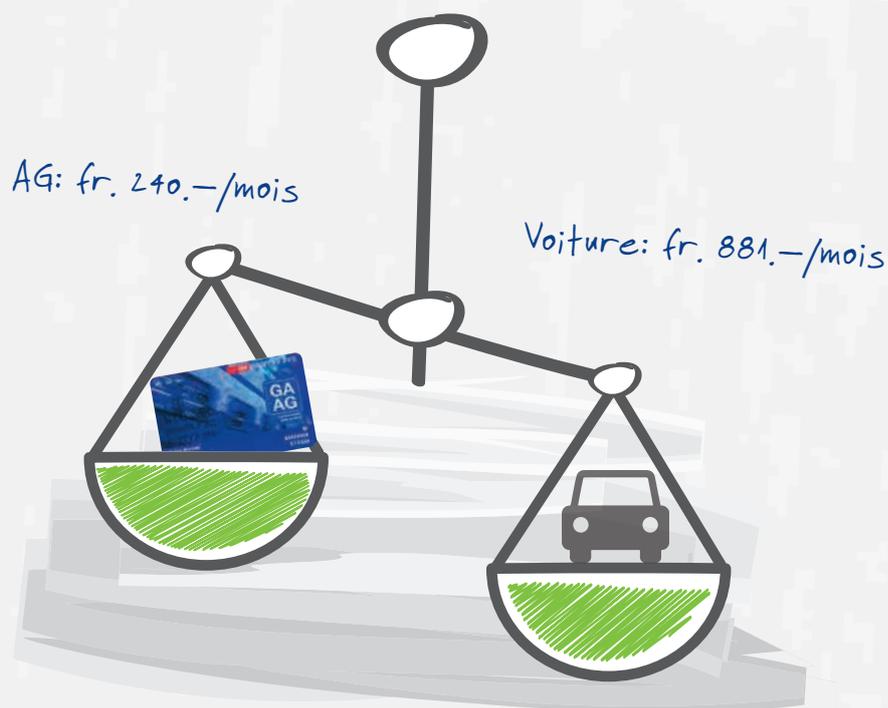
Choix judicieux du moyen de transport. Quel est le moyen de transport le plus approprié à mes besoins?

Voiture

La voiture est souvent le premier choix dans les régions rurales mal desservies par les transports publics. Cependant, conduire exige une aptitude intacte à cette activité. Selon la forme physique et le trajet, il peut en résulter du stress, de l'insécurité, des risques pour les passagers et les autres usagers de la route.

Lors de l'achat d'une voiture neuve, prenez en compte la sécurité: tableau de

bord bien agencé, bonne vue panoramique, accès facile, sièges ergonomiques, boîte de vitesses automatique, systèmes d'assistance tels que: navigation, aide au stationnement, des systèmes de sécurité qui mesurent la distance jusqu'au bord latéral ou jusqu'au véhicule précédent, préviennent les collisions et, si besoin est, avertissent ou interviennent de manière active. Liste des voitures les plus sûres sous www.auto-sure.ch/fr.



Comparaison des coûts voiture/train

Par exemple, une visite au zoo de Berne depuis Genève et retour

- En voiture: fr. 221.- (base de calcul fr. -.70 par kilomètre*)
- En train, 2e classe: fr. 111.20 (adulte sans demi-tarif, Genève- Berne, aller et retour, Berne-City-Ticket compris)

* Coûts pour une voiture de classe moyenne y c. coûts fixes, selon les données du site Internet du TCS de janvier 2020



Service des transports de la Croix-Rouge

Des chauffeurs bénévoles au service de la Croix-Rouge accompagnent les personnes à mobilité réduite chez le médecin. Vous pouvez vous adresser directement à la Croix-Rouge de votre région pour convenir d'une course. Vous payez une indemnité pour couvrir les frais du chauffeur www.redcross.ch/fr, téléphone 058 400 45 75.

Taxi

Pas l'option la plus avantageuse, mais une bonne solution si votre domicile est mal desservi par les transports publics et si vous ne conduisez pas ou plus.

Transports publics

Le bus, tram ou train vous transporte de manière confortable, écologique et en compagnie d'autres personnes. En outre, les transports publics sont particulièrement sûrs, pour autant que les arrêts empruntés soient sécurisés et facilement accessibles.

Tout comme la conduite d'une voiture, utiliser les transports publics s'apprend. Vous trouverez davantage d'informations aux pages suivantes.

Vélo

Bon pour l'environnement et pour la santé. Le vélo est en outre un moyen de locomotion très bon marché, rapide et flexible sur de courtes distances – sans horaire ni place de parc ou embouteillage. L'inconvénient: en tant que cycliste, aucune armure ne vous protège. Le vélo est une affaire d'équilibre que l'on acquiert en le pratiquant. Il est recommandé de suivre un cours et de s'exercer sur des pistes cyclables, si vous ne vous êtes pas déplacé-e en bicyclette depuis longtemps.

Vélo électrique

Voilà une option toujours plus appréciée pour remplacer le vélo traditionnel. Le vélo électrique offre l'assistance nécessaire lors de montées raides ou de longues excursions. Pour les seniors, l'idéal est un modèle avec assistance au pédalage jusqu'à 25 km/h pour lequel aucun permis de cyclomoteur n'est nécessaire.

Le vélo électrique permet de se déplacer rapidement. Les exigences en matière d'aptitude à la conduite et de capacité réactionnelle sont élevées, car la vitesse est souvent sous-estimée par les autres usagers de la route.

Tricycle

Pour les personnes ayant un problème avec l'équilibre ou dont la mobilité est réduite, un tricycle représente peut-être une solution adéquate. Certains possèdent un dispositif électrique d'entraînement.

À pied

Les piétons entretiennent à chaque pas leur forme physique et mentale (cf. chapitre «Prudence particulière à pied»).

Déambulateur

Pour celles et ceux qui ne se sentent plus à l'aise sur leurs jambes, le déambulateur se révèle une aide efficace qui augmente grandement le rayon d'activité. En outre, il permet le transport de petites courses et il est muni d'un siège pour se reposer.

Livraison à domicile

Acheter sans avoir à porter, c'est ce qu'offrent les services de livraison à vélo. Après vos achats, fixez un bulletin de livraison dûment rempli à votre sac à commissions, déposez ce dernier à l'endroit prévu dans le magasin (service clientèle, information, caisse, etc.). La livraison aura ensuite lieu jusque chez vous dans un délai de trois heures. L'offre de livraison à domicile à vélo existe aujourd'hui dans 25 villes et communes.

www.velolieferdienste.ch,
téléphone 031 311 93 63.

Chariots à commissions

Les chariots à commissions permettent de transporter de lourdes marchandises sans avoir à les porter, un plus pour le dos!

Véhicules électriques

Les micro-véhicules électriques sont de précieux auxiliaires. Il est bon de le savoir lorsqu'on songe à rendre son permis de conduire, ou lorsqu'on ne se sent plus très sûr à vélo, ou encore lorsque parcourir à pied les trajets quotidiens devient trop pénible. N'hésitez pas à commander gratuitement le «guide des véhicules électriques pour seniors» au moyen du coupon ci-joint.





La planification du voyage

Comment se déplacer confortablement
avec les transports publics?

Pour voyager encore plus confortablement, déposez vos bagages avant le départ. En Suisse, le transport nécessite deux jours. Comme solution de rechange, il est possible de faire chercher vos bagages à domicile et de vous les faire livrer au seuil de l'adresse de destination le lendemain.

En cas de vol au départ de Zurich, vous avez la possibilité de déléguer la prise en charge de vos bagages, de votre domicile jusqu'à l'aéroport de destination. Un service de transport viendra alors chercher vos bagages la veille de votre départ à votre domicile en Suisse et se chargera de leur enregistrement pour le vol, ainsi que de l'établissement de la carte d'embarquement et des étiquettes.

Il vous suffira ensuite de retirer vos bagages à l'aéroport de destination. Cette offre est proposée uniquement par les compagnies aériennes Swiss et Edelweiss.
www.cff.ch/checkin

Pour toute information sur la situation du trafic ferroviaire et les éventuelles perturbations, consultez le site
www.cff.ch/166.

Conseils: *prévoyez assez de temps et faites une pause. Pour voyager confortablement, offrez-vous de temps en temps la première classe. Il est recommandé de réserver vos places dans les trains touristiques et les grandes lignes.*

Vente et distribution

Où puis-je obtenir des renseignements sur les horaires et des billets?



Smartphone

Vous pouvez télécharger directement l'application CFF sur votre smartphone depuis www.cff.ch/mobile. Cette application Mobile CFF vous permet d'acheter des billets, de recevoir les annonces des retards, d'obtenir des renseignements sur les horaires et de trouver des informations sur les gares.

Désormais, avec l'application, vous pouvez aussi acheter en toute facilité des billets sur facture et sans carte de crédit.

Cours d'achat de billets CFF via le smartphone et l'application Mobile CFF

Apprenez, grâce à nos cours, à découvrir la lecture de l'horaire et l'achat de billets via l'application Mobile CFF. Inscrivez-vous sans plus attendre aux cours gratuits et voyagez à l'aise avec Mobile CFF. Pour plus d'infos: www.cff.ch/formations

Internet

Sous www.cff.ch, vous trouvez toutes les informations suivantes: offres de loisirs et vacances, renseignements sur les horaires, achats en ligne d'abonnements et billets ainsi que des indications sur les gares et autres prestations.

Horaires

Indicateur, horaires de poche et horaires régionaux sont autant de possibilités pour obtenir des renseignements actualisés sur les horaires. Vous les obtenez au guichet, mais vous pouvez aussi les commander sur Internet ou les imprimer.

www.cff.ch, www.tableaux-horaires.ch

Vous pouvez commander le vénérable et toujours apprécié Indicateur des chemins de fer en format imprimé à l'adresse internet www.ate.ch/indicateur.

Autres possibilités d'acheter des billets CFF

Vous obtiendrez tous les conseils souhaités aux guichets des grandes gares. Dans les gares sans guichet ou en dehors des heures d'ouverture des guichets, vous pouvez acheter facilement vos billets, cartes multicourses ou abonnements aux automates à billets.

Conseil utile: Rail Service – au numéro de tél. 0848 44 66 88 (Fr. 0.08/min), vous obtiendrez tous les jours des informations et des titres de transport.

Offre tarifaire régionale

Comment fonctionnent les communautés tarifaires?

Généralités

En Suisse, il existe près de 20 communautés tarifaires différentes. Au sein d'une même communauté tarifaire, en principe, un seul titre de transport est nécessaire pour l'ensemble des transports publics de chaque zone. Le billet ou l'abonnement adapté permet de voyager librement avec toutes les entreprises de transport affiliées à la communauté tarifaire en question.

Fonction et validité du titre de transport

Le système de zone est généralement structuré selon le principe «espace et temps»: un billet est valable pour un nombre illimité de courses à l'intérieur des zones choisies (espace) et durant toute la durée de validité imprimée (temps).

Si une personne circule entre deux points, elle achète non pas un trajet, mais des zones. Le prix du billet résulte toujours du nombre de zones traversées du point de départ au point d'arrivée. Il est possible de passer d'une entreprise de transport affiliée à la communauté tarifaire à l'autre, à l'intérieur des zones achetées, sans devoir acheter un nouveau billet. De plus, selon la communauté, on peut faire le trajet de retour dans la limite du temps de validité, sauf pour un court parcours.

Choix de titres de transport

- Billets ordinaires (court parcours).
- Cartes journalières, y compris cartes en multipack (six jours différents).
- Cartes multicourses pour des zones à choix (six courses, en partie avec réduction).
- Abonnements annuels et mensuels (diverses réductions).
- Billets de groupe (dès dix personnes).

Disponibilité des titres de transport

Les billets et abonnements sont disponibles au distributeur de billets, au point de vente dans votre gare, auprès du chauffeur de bus, sur Internet ou via une application sur smartphone.

Conseil: *au distributeur de billets, ne cherchez pas le nombre de zones à traverser, mais saisissez tout simplement la destination souhaitée.*

Lien

www.cff.ch/communautes-tarifaires

Vous trouverez ici la communauté tarifaire de votre région.

Offre tarifaire nationale

Quel est le billet le plus avantageux pour moi?



La clé de votre mobilité

La carte polyvalente SwissPass vous permet d'y regrouper plusieurs types d'abonnements, tels que l'abonnement général, le demi-tarif, etc. et de les renouveler le moment venu. Ce titre de transport polyvalent est bien davantage qu'un simple abonnement général ou demi-tarif, puisqu'il permet l'accès aux prestations d'entreprises partenaires, par exemple Mobility Carsharing, PubliBike, SuisseMobile et les domaines skiables. À l'avenir, les prestations du SwissPass seront constamment étendues.

Afficher les prestations couvertes par son SwissPass au moyen des automates à billets de la nouvelle génération

Les nouveaux automates à billets permettent de vérifier l'étendue des prestations couvertes par son SwissPass. Les automates à billets des gares vous permettent de prolonger les abonnements mensuels ou d'ajouter des prestations supplémentaires.

En actionnant le bouton de commande «Scanner», on accède à la page d'instructions pour l'opération de scannage numérisation.

Abonnement général (AG)

Pour des voyages fréquents, l'abonnement général est avantageux. L'AG vous donne la voie libre sur la plupart des trajets en bateau, tram, bus et train. De plus, de nombreuses remontées mécaniques accordent des réductions. Les femmes peuvent bénéficier de l'AG senior à partir de 64 ans, les hommes à partir de 65 ans – avec une remise de plusieurs centaines de francs en comparaison avec un AG pour adulte. Il est aussi possible d'économiser avec l'AG Plus Duo partenaire si votre partenaire dispose déjà d'un AG.

Abonnement demi-tarif

L'acquisition d'un abonnement demi-tarif est recommandée à partir de quelques trajets déjà. L'abonnement demi-tarif est valable une année. Intégré à la carte Swiss-Pass, il se renouvelle automatiquement jusqu'à résiliation. Le demi-tarif vous permet de voyager à demi-prix sur tous les trajets en bateau, tram, bus et train.

Billet ordinaire

Un billet pour l'aller simple ou l'aller-retour. Ce sont les billets ordinaires qui vous donnent le droit de circuler sur un trajet choisi et dans la classe choisie.

City-Ticket

En plus du trajet entre le lieu de départ et de destination, le City-Ticket comprend une carte journalière pour le trafic local sur le lieu de destination. Par exemple si vous allez au Kunsthaus de Zurich: avec le City-Ticket, le trajet en tram de la gare centrale de Zurich jusqu'à la Kunsthaus ainsi que les trajets en tram et en bus dans la ville de Zurich sont compris.

Carte multicourses

La carte multicourses vous autorise à effectuer six trajets simple course sur le parcours choisi. Elle n'est pas personnelle et peut donc être transmise et utilisée par plusieurs personnes voyageant ensemble.

Carte journalière pour le demi-tarif

Elle vous permet de voyager librement toute une journée, comme avec un AG.

Cartes journalières et billets dégriffés

Grâce aux cartes journalières et billets dégriffés vous faites des économies: Disponible en quantité limitée, plus vous l'achetez à l'avance, plus son prix est bas. Commandez votre carte journalière dégriffée en quelques clics avec l'application smartphone CFF Mobile ou sur le site internet. Vous pouvez profiter de cette offre même sans demi-tarif.

www.cff.ch/economiser

Carte Enfant accompagné

La carte Enfant accompagné permet aux enfants de 6 ans à leur 16^e anniversaire de voyager pendant une année entière dans toute la Suisse, accompagnés d'une personne en possession d'un titre de transport valable.

Carte journalière enfant

Accompagnés d'un adulte muni d'un titre de transport valable, les enfants de 6 ans à leur 16^e anniversaire voyagent toute une journée sur tout le réseau.

Offre combinée RailAway

Avec les offres avantageuses pour les loisirs et vacances, vous obtenez des rabais sur des excursions journalières, des manifestations ou des voyages de groupe sélectionnés.

Conseil: les cartes journalières dégriffées sont vraiment intéressantes! Achetez-les en toute facilité avec l'application smartphone CFF Mobile ou sur www.cff.ch.

Conseils de sécurité

En route avec les TP.

Trains bondés: est-ce que cela me convient?

Il est recommandé de ne pas voyager durant les heures de pointe, mais de décaler le voyage aux heures de moindre affluence afin d'éviter les trains bondés. Ne montez pas dans les trains à proximité des escaliers d'accès, mais cherchez plutôt une place en queue de train. Il s'y trouve moins de personnes, à l'exception des heures de pointe.

Faites attention aux lignes blanches de sécurité sur le quai et ne les dépassez pas avant l'arrêt du train. Lorsque les portes se ferment et que le train est prêt à partir, reculez également derrière ces lignes.

Dans les bus et les trams en particulier, cherchez le plus vite possible une place assise ou tenez-vous bien. Les sièges faisant dos au sens de marche offrent une meilleure sécurité lors de manœuvre de freinage. Les sièges rabattables sont souvent libres et offrent des possibilités de s'asseoir.

Conseil: lorsque vous devez vous déplacer dans le bus, le tram ou le train durant le trajet, pensez à vous tenir constamment aux barres ou aux poignées. S'il n'y a pas de place, n'hésitez pas à demander aimablement à quelqu'un de vous céder la sienne.





Après le voyage Où est mon parapluie?

Si vous avez perdu quelque chose dans le train ou à la gare, vous pouvez déposer un avis de perte. Il est gratuit sur Internet. www.cff.ch/objetstrouves

Si vous l'annoncez au numéro de téléphone de Rail Service (0848 44 66 88, fr. 0.08/min) ou au guichet, vous paierez fr. 15.–.

De plus, les entreprises de transport régionales disposent aussi de leur propre centre d'information ou de leur propre bureau des objets trouvés.

Si vous avez perdu quelque chose sur la voie publique, par exemple sur la route, adressez-vous au bureau des objets trouvés de la commune.

Vous pouvez adresser toute suggestion ou réclamation par Internet, par téléphone ou par écrit au service clientèle de l'entreprise de transport concernée.



Editeur

ATE Association transports et environnement
Aarberggasse 61
Case postale
3001 Berne
Tél. 031 328 58 58
www.ate.ch

Pour davantage d'informations

Bureau-Conseil ATE, Genève
Tél. 022 734 70 44
bureau-conseil@ate.ch

www.rester-mobile.ch

Avec le soutien de

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



être &
rester

mobile



SBB CFF FFS

Pour une mobilité
d'avenir

ate