



# Être et rester mobile

135 conseils et 15 questions-réponses pour faciliter votre mobilité

Avec le soutien de



être &  
rester **mobile**



Pour une mobilité  
d'avenir

**ate**

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
Prudence particulière à vélo, avec ou sans assistance électrique <i>Quel vélo électrique choisir?</i>	9
Voir et être vu <i>Pourquoi des vêtements réfléchissants?</i>	11
Règles de circulation <i>Saviez-vous que ...?</i>	12
Ça me convient ... <i>Quel est le moyen de transport le plus approprié à mes besoins?</i>	14
Parfaitement mobile <i>Choix judicieux du moyen de transport. Quel est le moyen de transport le plus approprié à mes besoins?</i>	16
La planification du voyage <i>Comment se déplacer confortablement avec les transports publics?</i>	19
Vente et distribution <i>Où puis-je obtenir des renseignements sur les horaires et des billets?</i>	20
Offre tarifaire régionale <i>Comment fonctionnent les communautés tarifaires?</i>	21
Offre tarifaire nationale <i>Quel est le billet le plus avantageux pour moi?</i>	22
Votre auxiliaire de voyage personnel - Mobile CFF <i>Que veut dire « Easy Ride » ?</i>	25
Conseils de sécurité <i>En route avec les TP. Trains bondés: est-ce que cela me convient?</i>	27
Après le voyage <i>Où est mon parapluie?</i>	28

#### Impressum

© ATE, avril 2024. Textes: Simone Weber, Michael Rytz, Peter Schori, Peter Egger, Stefanie Stäuble. Graphisme/infographies: SONNEN Bern. Photos – page titre: alvarez/iStockphoto, photomontage: SONNEN Bern; p. 3: François Gribi; p. 4: bibliothèque de la Bourgeoisie de Berne; p. 5/8/9: SONNEN Bern; p. 6: Stefan Wermuth; p. 7: chungking/Fotolia; p. 10 Judith Zaugg; 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: Vögeli AG, Imprimé sur du papier 100% recyclé



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](http://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 deux 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 musculature et à la motricité. Vous trouverez des conseils pour garder la forme à l'adresse: [www.equilibre-en-marche.ch](http://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](http://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/](http://www.fahrlehrerverband.ch/fr/)

Liste des moniteurs de conduite ayant reçu une formation complémentaire de conseiller en conduite. [www.routinier70plus.ch](http://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 1er 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](http://www.autoevaluation-conduite.ch)

### Source

BPA, rapport SINUS 2023





## Prudence particulière à pied

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



### Conseils pour les piétons

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 accident grave impliquant des piétons se produit sur deux à juste titre sur les passages piétons.

Source

BPA, rapport SINUS 2023

- *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.*

## Prudence particulière à vélo, avec ou sans assistance électrique

En Suisse, près d'un vélo vendu sur deux est à assistance électrique. Un succès qui n'étonne guère, ce moyen de transport combinant plaisir et confort de rouler avec une activité physique de faible intensité. Grâce au moteur électrique, même les pentes escarpées sont à la portée de toutes et tous.

### Quel vélo électrique choisir?

La plupart des vélos à assistance électrique (80%) font partie de la catégorie des «lents» avec une assistance au pédalage jusqu'à 25 km/h. Le moteur s'arrête une fois que cette vitesse est atteinte. Une plaque de contrôle ou un permis de conduire ne sont pas nécessaires. Le port d'un casque est facultatif mais vivement recommandé.

De nombreux vélos électriques sont dotés d'une aide à la poussée. Comme leur poids peut facilement atteindre 25 kg, cela permet de les hisser facilement sur une rampe ou une pente raide. Avant votre achat, faites-vous conseiller par une spécialiste et effectuez un test sur route.

### Suivez un cours de conduite!

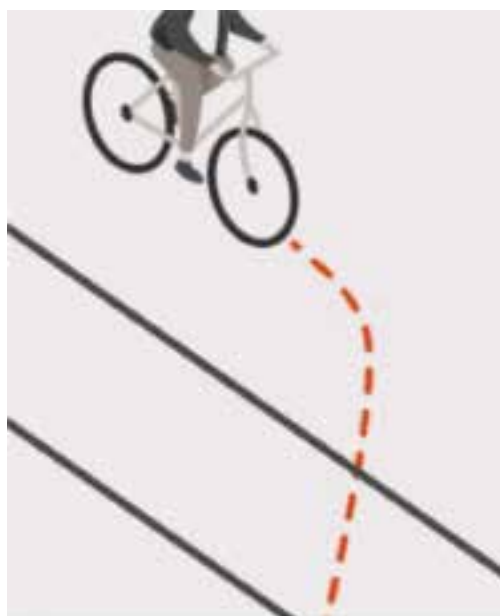
Un vélo électrique est bien plus qu'un deux-roues doté d'une assistance au pédalage. Les cours donnés par des instructrices et des instructeurs dûment formés sont l'occasion d'aborder des situations délicates, dans un cadre propice à l'échange d'expériences. Plus d'informations sur: <https://www.ate.ch/themes/velo/e-bike>



Cadre ouvert surbaissé: Très facile à enfourcher; la batterie ne fait pas obstacle.

### Conseils pour le plaisir et la sécurité au guidon

- Pour une meilleure visibilité, aussi de jour, la loi exige que les phares d'un vélo électrique soient toujours allumés.
- Le moteur puissant permet de rouler vite: il est important de toujours adapter sa vitesse aux circonstances, par exemple en cas de mauvais temps ou de virages serrés.
- Vérifiez la hauteur de la selle: pédaler sera plus confortable et vous aurez moins de peine à monter et descendre du vélo.



Toujours franchir à angle droit les rails de trams ou les bordures de trottoir surbaissée.



Pour tourner à gauche : jetez un coup d'œil en arrière, faites un signe clair de la main, engagez-vous vers le milieu de la chaussée, respectez les priorités, obliquer sans couper le virage.



Dans le giratoire, roulez au milieu de la chaussée. Exception : lorsque vous quittez le giratoire par la première sortie.



Porter le casque correctement : deux doigts de large au-dessus de la racine du nez ; les sangles doivent être tendues.

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](http://www.madevisible.ch)





# Règles de circulation

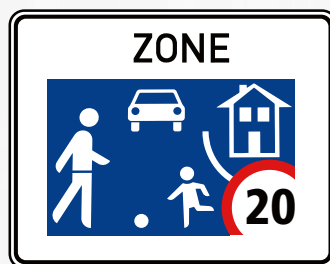
Saviez-vous que ...?

Plusieurs réponses correctes sont possibles.

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



A: Zones piétonne



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<sup>ère</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> question

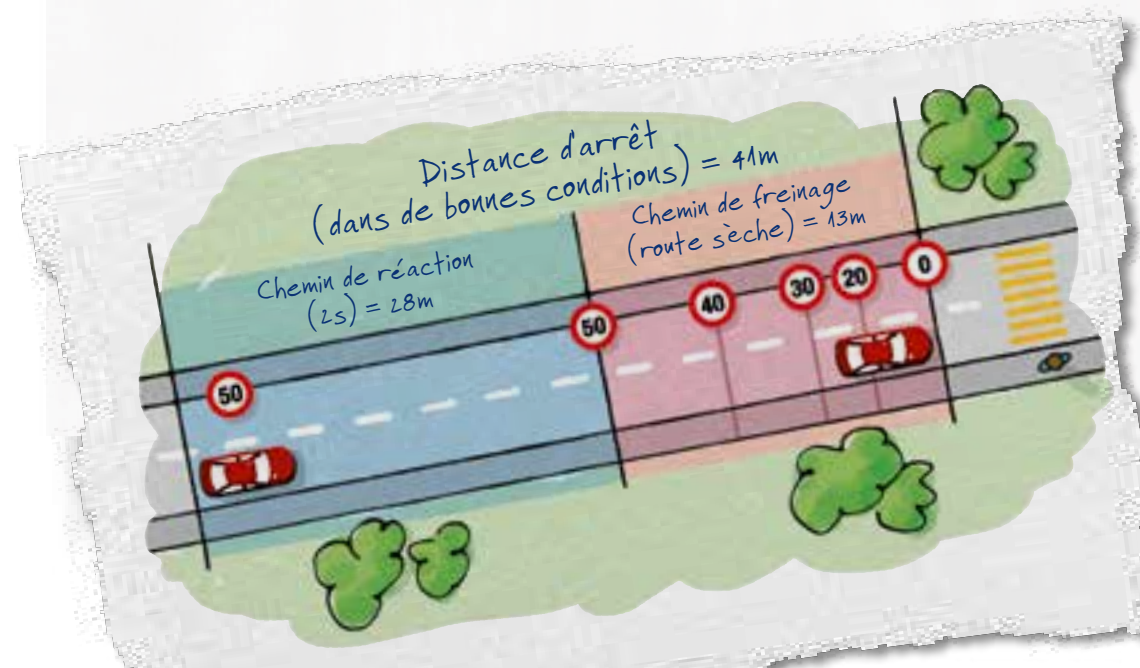
Un droit à la priorité n'est jamais absolu! La piétonne ou le piéton n'a pas la priorité lorsqu'un véhicule est si près qu'il ne pourrait s'arrêter à temps.

## Réponse à la 5<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> question

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

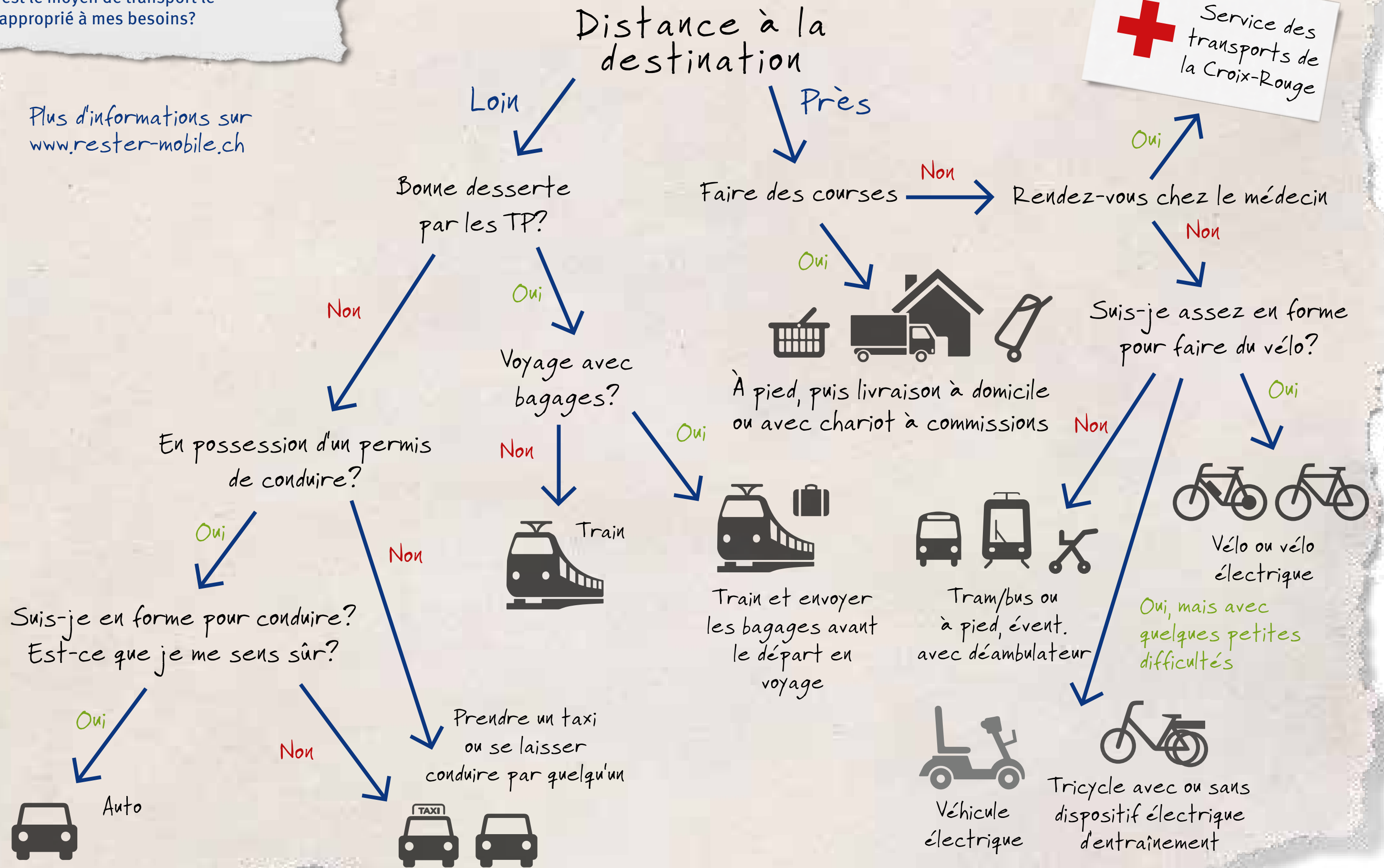


# Ça me convient...

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

Plus d'informations sur [www.rester-mobile.ch](http://www.rester-mobile.ch)

## Suivez les flèches





# Parfaitement mobile

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

## 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.

## Chariots à commissions

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

## 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.

## 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.

## 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.

## Transports publics

Le bus, tram ou train vous transporte de manière confortable et écologique. 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.

## 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](http://www.auto-sure.ch/fr).

## Véhicules électriques pour seniors

Les petits véhicules électriques peuvent s'avérer très utiles, par exemple si vous songez à renoncer à votre permis de conduire ou si vous ne vous sentez plus en sécurité au guidon d'un vélo. Il se peut aussi que les trajets à pied du quotidien deviennent trop longs ou que vous n'avez pas la possibilité de circuler en bus, en car postal ou en tram. Les voiturettes électriques permettent d'écourter les distances, spatiales et sociales.

Elles ne sont pas toutes soumises aux mêmes règles de la circulation. Suivant le modèle, vous pouvez aussi rouler sur les pistes cyclables ou, si vous avez de la peine à marcher, sur le trottoir. Souvent, il est possible de circuler de porte à porte et de stationner le véhicule à proximité immédiate de votre lieu de destination. Dans certains cas, un permis de conduire est nécessaire. Vous trouverez de plus amples informations et le «Guide des véhicules électriques pour seniors» sur [www.mobilitesenior.ch/](http://www.mobilitesenior.ch/).





### 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.

### 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](http://www.redcross.ch/fr), téléphone 058 400 45 75.

### 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](http://www.velolieferdienste.ch), téléphone 031 311 93 63.



## 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 surlendemain. Vous avez ainsi les mains et l'esprit libre pour apprécier pleinement votre voyage.

Pour toute information sur la situation du trafic ferroviaire et les éventuelles perturbations, consultez le site [www.cff.ch/166](http://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](http://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. Vous en apprendrez davantage à ce sujet au chapitre «Votre auxiliaire de voyage personnel» à la page 25.

### Internet

Sous [www.cff.ch](http://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

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](http://www.cff.ch), [www.tableaux-horaires.ch](http://www.tableaux-horaires.ch)

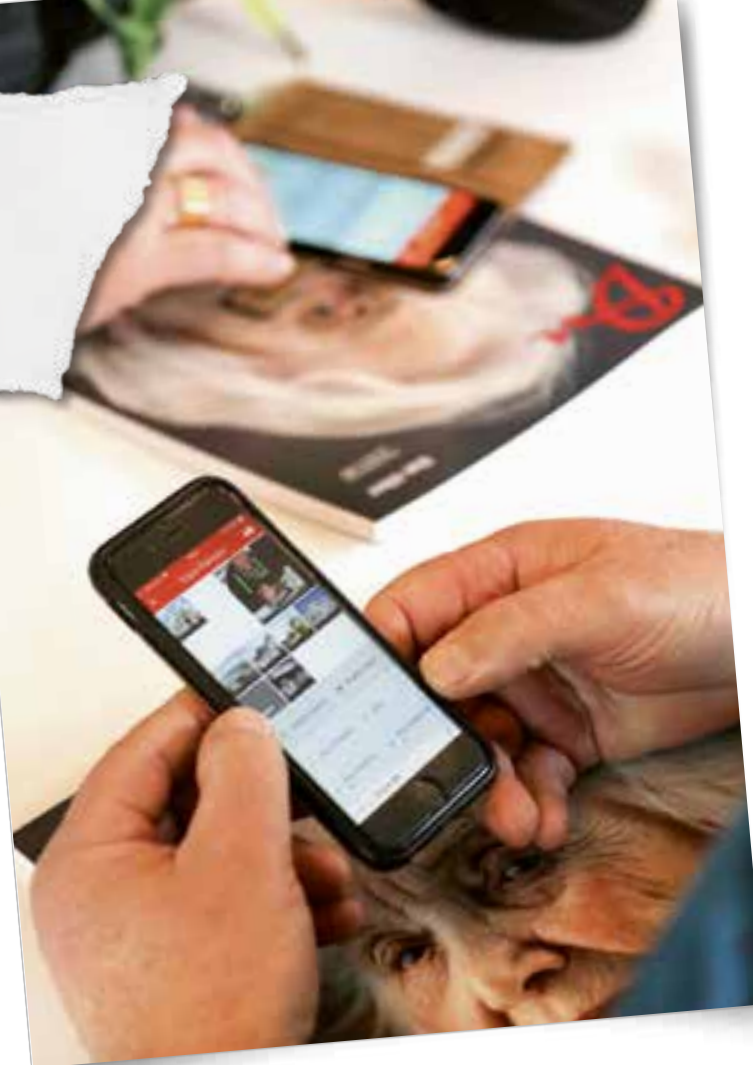
### Autres possibilités d'acheter des billets CFF

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.

### Rendez-vous dans un Centre Voyageurs CFF

Vous pouvez également obtenir des réponses à vos questions sur les voyages en train, les billets et les abonnements dans un Centre voyageurs CFF, sans file ni temps d'attente. Prenez rendez-vous sans tarder. [www.cff.ch/rendezvous](http://www.cff.ch/rendezvous)

**Conseil utile:** CFF Contact Center - 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).
- Carte 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.

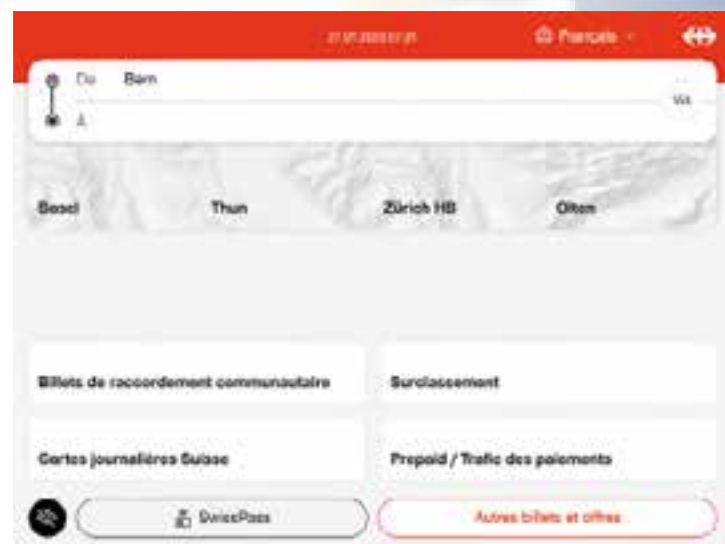
**Conseil:** au distributeur de billets, ne cherchez pas le nombre de zones à traverser, mais saisissez tout simplement la destination souhaitée.

### Lien

[www.cff.ch/communautes-tarifaires](http://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 skiabiles. 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.

### 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 SwissPass, 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.

[www.cff.ch/demi-tarif](http://www.cff.ch/demi-tarif)

### Demi-tarif PLUS

Souhaitez-vous voyager de manière flexible tout en faisant des économies? Le demi-tarif PLUS vous permet d'acheter des billets (dégriffés), des cartes journalières (dégriffées) et bien d'autres produits encore sur CFF.ch et dans l'application Mobile CFF pendant une année. Vous pouvez aussi l'utiliser avec EasyRide. En outre, vous bénéficiez d'un bonus gratuit dès que votre apport personnel est entièrement dépensé. Si vous n'avez pas tout dépensé après une année, l'avoir restant est remboursé.

[www.cff.ch/demi-tarif-plus](http://www.cff.ch/demi-tarif-plus)

### Les billets de parcours

Un billet pour l'aller simple ou l'aller-retour. Ce sont les billets de parcours 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](http://www.cff.ch/economiser)



### Carte Enfant accompagné

La carte Enfant accompagné permet aux enfants de 6 ans à leur 16e 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

Cette carte journalière permet à un enfant (de 6 à 16 ans) de voyager seul, avec d'autres enfants ou avec des adultes toute une journée sur l'ensemble du réseau, comme avec un AG.

### 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](http://www.cff.ch).

Votre auxiliaire de voyage personnel - Mobile CFF



Les applications des transports publics sont très populaires mais sont-elles vraiment aussi faciles à utiliser qu'on le dit? Voici comment vous servir de la plus connue d'entre elles, Mobile CFF.

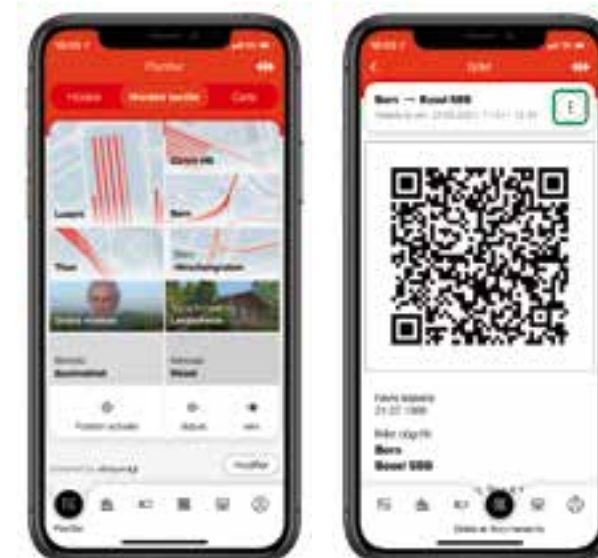
### Horaire chez soi et en voyage

Votre avantage: que vous soyez encore chez vous ou déjà en voyage, vous trouvez toujours la bonne correspondance.

En bas à gauche de l'écran, choisissez l'onglet «PLANIFIER».

Choisissez votre correspondance en saisissant manuellement le lieu de départ et le lieu d'arrivée ou utilisez l'horaire tactile dynamique.

L'avantage de la mosaïque dynamique est qu'elle s'adapte constamment à vos besoins. Il suffit de glisser votre doigt sur l'écran, entre votre lieu de départ et celui d'arrivée. En tapant sur «modifier», vous pouvez créer votre propre mosaïque et saisir les destinations ou les adresses où vous vous rendez fréquemment. Vous pouvez même parachever la personnalisation de votre horaire tactile individuel en y ajoutant vos propres photos.



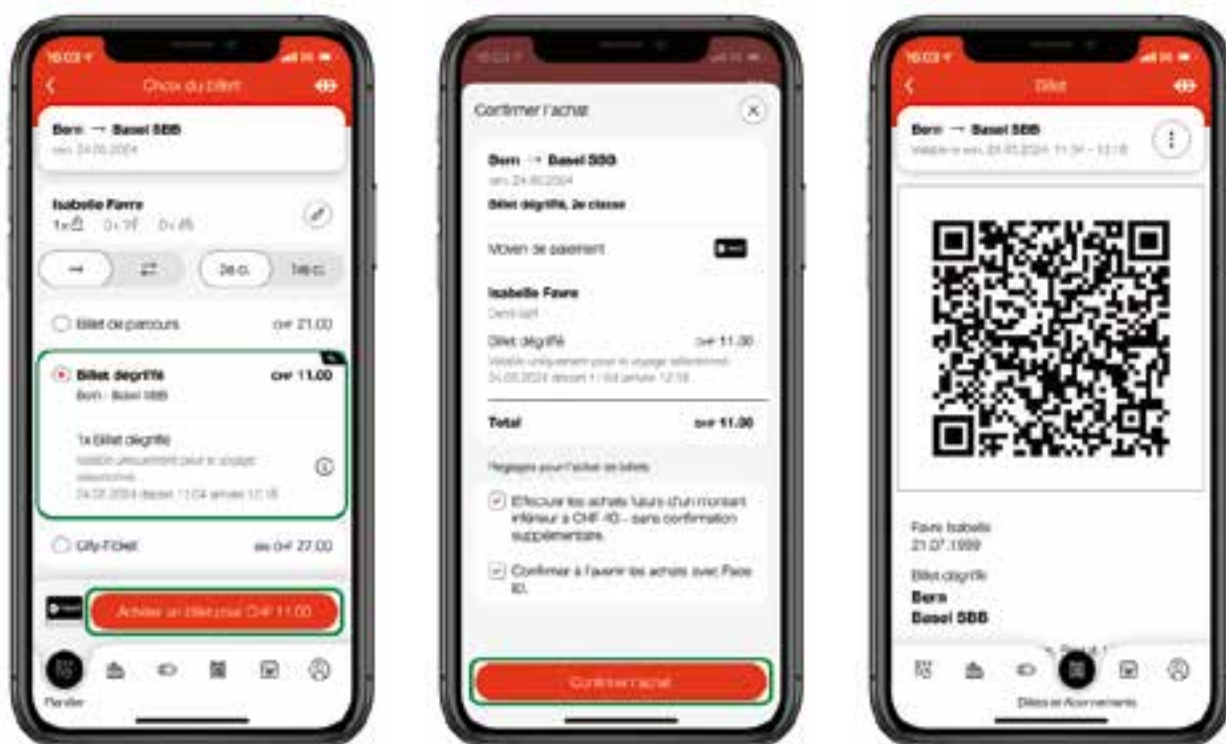
## Acheter un billet avec l'application Mobile CFF

Votre avantage: vous faites des économies avec les billets, les cartes journalières et les surclassements dégriffés. Vous n'attendez pas au guichet ou au distributeur et pouvez aussi acheter des billets pour les personnes qui vous accompagnent. Vous achetez vos titres de transport simplement et confortablement chez vous ou pendant votre voyage.

Vous n'avez pas encore de login SwissPass? Prenez quelques minutes pour vous enregistrer, vous gagnerez ensuite du temps lors de l'achat d'un billet. Le login SwissPass vous permet en effet d'acquérir votre titre de transport de manière sûre et pratique dans l'application. Vous n'avez pas forcément besoin d'une carte de crédit puisque vous pouvez aussi acheter vos billets sur facture (mensuelle).

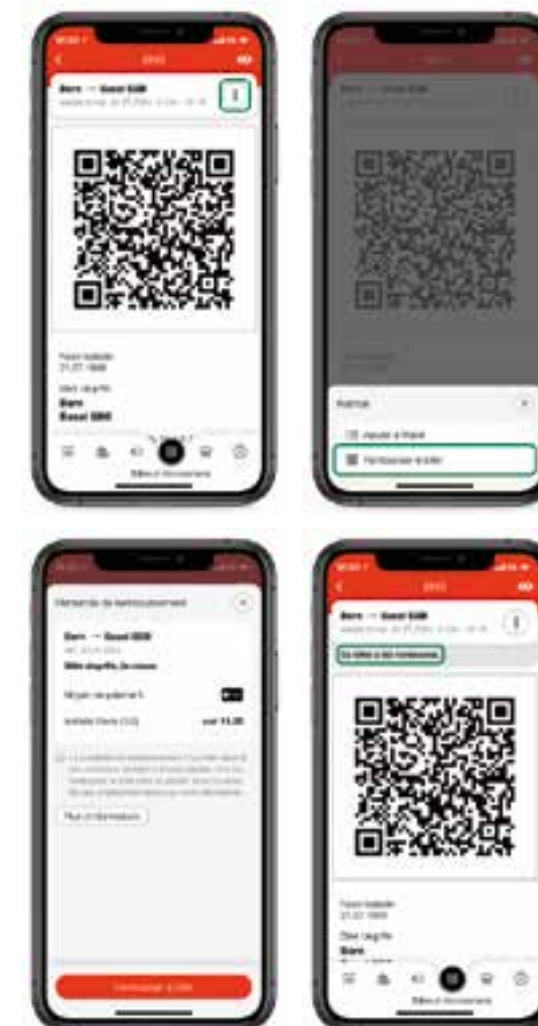
Important:

- L'achat du billet doit être effectué avant le départ du train. Nous vous recommandons de toujours effectuer votre achat avant d'embarquer.
- Le prénom, le nom, la date de naissance et la date du voyage doivent être corrects.
- Vérifiez que votre téléphone mobile est bien chargé avant de partir.
- Si votre carte SwissPass est associée à votre login SwissPass, vous pouvez également présenter votre abonnement des transports publics sous forme numérique lors d'un contrôle.



## Que faire si je n'ai pas acheté le bon billet?

Il vous suffit de demander son remboursement. Mais attention: ce n'est possible que si votre billet n'est pas valable immédiatement. Vous pouvez vous faire rembourser ou échanger gratuitement les billets, cartes journalières ou surclassements dégriffés achetés avec votre login jusqu'à 30 minutes après l'achat.



## Easy Ride: toute la Suisse au bout du doigt

Votre avantage: embarquer sans se soucier du billet.

Vous aimeriez voyager en bus, tram, train ou bateau mais choisir le bon billet vous donne des sueurs froides? Vous rêvez d'embarquer sans même décider de la destination de votre voyage? Alors, Easy-Ride est l'application qu'il vous faut. En balayant l'écran avant le voyage, vous annoncez votre départ. Une fois à destination, vous y mettez fin de la même manière. À la fin de la journée, EasyRide calcule le meilleur prix pour vos déplacements.





### Et si j'oublie de me déconnecter en arrivant?

Dès que vous n'êtes plus dans le véhicule des transports publics et que vous marchez, l'application reconnaît à vos mouvements que vous ne voyagez probablement plus et vous envoie un rappel pour que vous vous déconnectiez.

### Vous aimeriez en savoir plus, poser des questions ou vous faire aider?

Vous voulez apprendre à utiliser l'application grâce aux conseils de spécialistes?

Vous trouverez des offres de cours gratuits dans votre région sur: [www.mobilsein-mobilbleiben.ch/fr/cours](http://www.mobilsein-mobilbleiben.ch/fr/cours). Vous pouvez aussi scanner le code QR.

Retrouvez plus d'informations et des vidéos sur toutes les fonctions de Mobile CFF sur [www.sbb.ch/fr/informations-voyages/applis/mobile-cff/fonctions.html](http://www.sbb.ch/fr/informations-voyages/applis/mobile-cff/fonctions.html)

### Mes données personnelles sont-elles en sécurité?

Vos données ne sont en aucun cas transmises à des tiers et sont conservées conformément aux dispositions sur la protection des données en Suisse.



### Un bouquet d'applications des transports publics

L'application Mobile CFF a bien d'autres consœurs: Mobi, Fairtiq, BLS Mobil et d'autres offres des entreprises de transport de votre région. Quelle est l'app qui vous convient? Testez-les ou demandez aux membres de la famille, à des connaissances ou à des amis de vous expliquer comment les utiliser. Bien sûr, vous pouvez également demander conseil à votre entreprise de transport habituelle.



## 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.







Editeur  
ATE Association transports et environnement  
Aarberggasse 61  
Case postale  
3001 Berne  
Tél. 031 328 58 58  
[www.ate.ch](http://www.ate.ch)

Pour davantage d'informations  
Bureau-Conseil ATE, Genève  
Tél. 022 734 70 44  
[bureau-conseil@ate.ch](mailto:bureau-conseil@ate.ch)

[www.rester-mobile.ch](http://www.rester-mobile.ch)

Pour une mobilité  
d'avenir

