

# J'éco-conduis en Haute Maurienne Vanoise

Guide pour limiter vos émissions  
de gaz à effet de serre  
en conduisant

Édité par la CCHMV - Janvier 2024



Haute  
Maurienne  
Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS  
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

## Qu'est-ce que l'éco-conduite ?



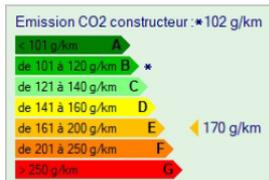
L'éco-conduite, aussi appelée conduite éco-responsable, est une méthode de conduite permettant, en même temps, de réduire la pollution de votre véhicule, d'optimiser votre consommation de carburant et de limiter l'usure de votre véhicule. Tout cela sans vous faire perdre de temps sur vos trajets de courtes à moyennes distances !

Cela consiste à adopter une conduite souple et anticipative, en privilégiant les accélérations dynamiques, les freinages progressifs et en maintenant une vitesse constante.

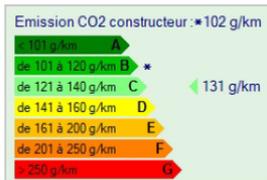
## Qu'avez-vous à y gagner ?

- Réduire votre consommation de carburant (environ 260€ sur une année)
- Réduire votre empreinte carbone
- Réduire votre stress au volant
- Economiser votre véhicule et son usure globale
- Limiter les risques d'accident sur la route

### Sans éco-conduite



### Avec éco-conduite



Exemple d'économie en CO2 sur un trajet de 5,4 km

**Gain à l'année**  
sur une moyenne  
de 10 000 km/an  
= 145 litres de  
carburant  
par an

## Entretien du véhicule



- Je maintiens une bonne pression de mes pneumatiques (sous gonflés ils entraînent une surconsommation de carburant allant de 2,5 à 5%).
- J'entretiens régulièrement mon véhicule pour éviter une surconsommation dû à une usure prématurée de ma voiture.

### Checklist avant les grands départs, je vérifie ou fait vérifier par mon garagiste :

- La pression des pneus.
- Les niveaux de l'huile moteur, du liquide de frein et du liquide de refroidissement.
- L'état des plaquettes et disques de frein, le filtre à air et le filtre à particules.



- Je privilégie une conduite souple à une conduite nerveuse en roulant de manière constante autant que possible, sans pousser le régime moteur et sans à-coups
- J'accélère rapidement une fois engagé dans la circulation afin de passer au rapport supérieur très tôt et éviter d'avoir un tour par minute trop élevé (*sauf l'hiver par sécurité*) 
- Je stabilise ma vitesse le plus tôt possible (maintenir une allure constante) - plus la vitesse d'un véhicule est stable, moins sa consommation est importante 
- J'anticipe afin d'éviter les freinages, arrêts et accélérations non nécessaires
- Je coupe le moteur lors d'arrêts prolongés 
- J'utilise l'inertie du véhicule\*
- Je m'adapte aux conditions de circulation 
- Je manoeuvre au ralenti
- En HMV lors du dépassement d'un véhicule il y a de fortes chances de se retrouver de nouveau bloqué par un autre plus loin. Ces accélérations et freinages augmenteront ma consommation sans pour autant me faire gagner du temps
- J'utilise les reliefs judicieusement - par exemple j'évite d'accélérer en descente, en profitant de l'inertie du véhicule
- Je diminue ma vitesse de 20 km/h sur l'autoroute (ainsi j'économise 20% de carburant et je réduis mes émissions de CO2)
- Je retire les accessoires inutilisés : coffre de toit, galerie, porte-vélos... (10 à 15 % de surconsommation si vous les conservez même lorsqu'ils ne sont plus utiles)
- J'utilise la clim le moins possible (la climatisation entraîne jusqu'à 7% de surconsommation)

### Comment freiner par anticipation ?

1. Je projette mon regard et j'anticipe les conditions de circulation : exemple un feu rouge au loin
2. Je décélère en relâchant la pédale d'accélérateur dans un premier temps
3. J'utilise le frein moteur en rétrogradant



### Comment « rouler gratuitement » ?

\*Grâce à l'inertie du véhicule ! Il s'agit des moments où le véhicule va continuer sa lancée grâce à l'accélération dynamique et le passage rapide des vitesses pour atteindre le rapport supérieur. Le véhicule profite ainsi de l'impulsion, sans avoir besoin de maintenir une accélération. Dans les descentes également, il ne faut pas hésiter à passer au rapport supérieur de vitesse afin de ne pas appuyer sur l'accélérateur (*sauf l'hiver par sécurité*). Vous roulez ainsi gratuitement, en ne consommant pas de carburant !



## Testez votre sensibilité à l'éco-conduite !

### 1. SUR UN VÉHICULE ESSENCE, QUAND PASSEZ-VOUS AU RAPPORT SUPÉRIEUR ?

- A - Autour de 1 500 Tours/Minute
- B - Autour de 2 000 Tours/Minute
- C - Autour de 2 500 Tours/Minute

### 2. SUR L'AUTOROUTE, VOUS :

A - Accélérez quand la voie est libre pour doubler

B - Utilisez le limiteur de vitesse et roulez 10 km/h moins vite que la vitesse autorisée

C - Restez autant que possible sur la voie centrale

La sobriété en matière de mobilité c'est aussi privilégier :

→ le **covoiturage** pour éviter d'être seul dans son véhicule,

→ **les transports en commun**,

→ **le vélo ou la marche** pour les courts trajets.



### 3. SELON VOUS, QUELS SONT LES AVANTAGES PRINCIPAUX DE L'ÉCO-CONDUITE ?

- A - Diminuer les risques d'accidents
- B - Baisser le niveau sonore des véhicules
- C - Faire des économies d'énergie et diminuer son impact carbone

### 4. DANS LE CADRE DE VOS TRAJETS DOMICILE-TRAVAIL, SERIEZ-VOUS PRÊT À ?

- A - Rouler avec un véhicule électrique
- B - Faire du covoiturage régulièrement
- C - Remplacer votre véhicule par un vélo à assistance électrique

### Checklist quand je suis sur la route :

- J'évite les démarrages brutaux et à froid.
- Je diminue mon allure sur les voies rapides et l'autoroute.
- Je change mes vitesses en douceur et je n'attends pas le dernier moment pour passer le rapport supérieur.
- J'anticipe les ralentissements et j'utilise le frein moteur dès que possible.



Pour information, les employeurs ont l'obligation de rembourser à 50% les abonnements transports en commun (75% dans la fonction publique). Vous souhaitez avoir un nouveau vélo pour vos déplacements au quotidien ?

Renseignez-vous sur les aides mobilisables en suivant le QR Code ou ce lien : [Prime à la conversion des véhicules | Ministère de la transition énergétique.](#)