

# CARNET DE SUIVI de vos DÉPLACEMENTS



*Pour réduire efficacement  
ses consommations liées aux déplacements*



## Pourquoi ce carnet de bord déplacements ?

- Pour participer au défi déplacements de "Familles à énergie positive".
- Pour mieux appréhender votre propre profil "mobilité", connaître vos consommations kilométriques et calculer vos dépenses en carburant.

## Comment l'utiliser ?

- Placez votre carnet dans le vide-poches de votre voiture pour faciliter vos relevés.
- Complétez les données concernant votre véhicule (un carnet par véhicule).
- Déterminez les caractéristiques de vos déplacements réguliers et occasionnels.
- Faites un relevé kilométrique en début de défi, à chacun de vos pleins de carburant, et en fin de défi.
- Notez à chaque passage à la pompe vos achats de carburant.

## Le saviez-vous ?

Selon l'ADEME, le coût total annuel d'une petite voiture essence parcourant 15 000 km par an est de l'ordre de 6 150 euros\* !  
Pour évaluer le budget annuel d'une voiture, il faut tenir compte de l'achat du véhicule, mais aussi des coûts d'assurance, de carte grise, d'entretien, de contrôle technique, de carburant, de péages, de stationnement, de dépréciation du véhicule ...

### Besoin de + d'information ?

Pour plus d'information sur les déplacements et le défi, consultez également le "Guide éco-déplacements".

*\*Source : "Consommations conventionnelles de carburant et émissions de CO<sub>2</sub> des véhicules particuliers en France", 2010, ADEME.*

# Vos données véhicule

Informations à reporter dans la rubrique "Mes véhicules"  
du site : [www.familles-a-energie-positive.fr](http://www.familles-a-energie-positive.fr)

Type de véhicule

Motorisation

Année de construction

Capacité réservoir (en litres)

Kilométrage annuel

Consommation moyenne (litres/100 km)

Coût global annuel

# Vos relevés kilométriques

RELEVÉ KILOMÉTRIQUE AU DÉBUT DU DÉFI

Date

km

RELEVÉ KILOMÉTRIQUE À LA FIN DU DÉFI

Date

km

## Information

Placez un carnet dans chacune de vos voitures, il vous aidera à conserver les données nécessaires pour compléter/renseigner le site [www.familles-a-energie-positive.fr](http://www.familles-a-energie-positive.fr) et ainsi suivre vos consommations et les progrès de votre équipe !

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		



# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		



# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		

# Vos déplacements

Motif de déplacement

Mode de déplacement

Déplacement régulier  Déplacement occasionnel

Lieu de départ

Lieu d'arrivée

Km de départ

Km d'arrivée

Distance parcourue

Total aller-retour en km

Estimation de la fréquence

	Date	Nombre de personne(s)
1		
2		
3		
4		
5		



























# NOTES

# NOTES


# NOTES

# NOTES

# NOTES

**Conservez vos tickets carburant**





Familles à énergie positive  
engagées pour le climat

En Rhône-Alpes

## Nos partenaires



campagne  
conçue par

