



SCIENCES PO
TOULOUSE



GUIDE DES **MOBILITÉS DURABLES**

MOBILITÉS ÉTUDIANTES



2025 - 2026

www.sciencespo-toulouse.fr

IMPACT
CARBONE

PARTENARIATS
ERASMUS

MOBILITÉS
DURABLES

INITIATIVES DE
L'UNIVERSITÉ

ITINÉRAIRES
DURABLES





Impact carbone de nos déplacements	5
Le poids des transports dans l'établissement	6
Des calculateurs et sites pour vous aider à construire des itinéraires durables	7
Des expériences à partager sur la mobilité durable	8
Les partenariats Erasmus	10
Carte des voies ferrées européennes	11
Carte des gares et trajets train de nuit	11
La mobilité durable à Toulouse	12
Mobilités durables et vie étudiante	14
Le mot du service des relations internationales	15
Les initiatives de l'Université de Toulouse	16
Allez plus loin	16



Le secteur des transports et des mobilités représente aujourd'hui le premier poste émetteur de gaz à effet de serre en France. En 2022, il représente même 32% des émissions nationales¹. Il est urgent de décarboner les transports et les mobilités et de repenser nos façons de se déplacer, mais aussi de voyager !

Comment agir à l'échelle de Sciences Po Toulouse quand les déplacements sont obligatoires pour les étudiant.e.s en 3^{ème} année ?

Pas de panique ! Ce guide des « mobilités douces » recense des sites et réseaux sociaux pouvant vous permettre de calculer l'empreinte carbone de votre voyage, et de trouver des alternatives durables pour penser le slow-travel.

C'est possible ! Retrouvez à la fin de ce guide le portrait de plusieurs anciens étudiants et étudiantes de Sciences Po Toulouse ayant fait la démarche avant vous. Leur expérience vous convaincra sûrement !

La définition de la mobilité douce en matière de transports est large : « elle englobe les modes de mobilité dits « actifs », qui ne font appel qu'à la seule énergie humaine (marche, vélo, trottinette, etc.) mais aussi tout moyen de mobilité, collectif ou individuel, contribuant à une baisse des émissions de CO₂. Les politiques d'incitation à ces pratiques de mobilité douces se sont accélérées ces dernières années, en particulier dans les territoires, face aux enjeux environnementaux »².

Agir sur nos mobilités et nos manières de voyager, c'est aussi contribuer aux **Objectifs de Développement Durable (ODD)** de l'ONU de 2015³. Notamment, ne pas prendre l'avion et le substituer à des mobilités partagées (train, ferries, bus, etc.) ou actives (vélo, marche, etc.) a un impact significatif sur l'avancement de plusieurs ODD :

- **ODD 3 « Bonne santé et bien-être »** : Se déplacer en utilisant des mobilités douces contribue à avoir un mode de vie plus actif et plus sain. De plus, en limitant la combustion d'énergies fossiles, on contribue à respirer un air plus propre.
- **ODD 7 « Énergie propre et d'un coût abordable »** : Limiter la combustion des énergies fossiles en ne prenant plus l'avion, c'est aussi promouvoir des énergies dites propres en optant par exemple pour le train.
- **ODD 8 « Travail décent et croissance économique »** : Création d'emplois dans des secteurs moins carbonés.
- **ODD 9 « Industrie, innovation et infrastructure »** : Privilégier le train à l'avion, c'est aussi investir dans les infrastructures ferroviaires, cruciales pour l'avenir des mobilités décarbonées.
- **ODD 11 « Villes et communautés durables »** : Avoir une meilleure qualité de l'air et des offres de transport durables et connectées entre centres urbains.
- **ODD 12 « Consommation et production responsables »** : Réorientation de certains investissements du secteur des transports vers des mobilités écoresponsables et in fine augmentation de l'offre pour les consommateurs.
- **ODD 13 « Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques »** : Se déplacer avec des mobilités décarbonées, c'est aussi participer à la réduction d'émissions de gaz à effet de serre.

¹ Citepa, avril 2023, inventaire au format Secten ; estimations préliminaires pour 2022

² Source : Vie Publique, "Transports : le défi écologique des nouvelles mobilités", 14 avril 2021.

³ ONU, Le transport durable c'est le développement durable (2022)

IMPACT CARBONE DE NOS DÉPLACEMENTS

Extrait du magazine À Toulouse - n° 107 (mai 2024)

LA VILLE FACILE

20
À TOULOUSE

ZOOM SUR NOS DÉPLACEMENTS

Comment nous déplaçons-nous à Toulouse et dans son aire urbaine ?
L'Enquête mobilités 2023 présente ses premiers résultats.

Réalisée par Tisséo Collectivités et la Région Occitanie entre septembre 2022 et février 2023, l'Enquête mobilités 2023 a recueilli les réponses de 16 000 personnes résidant dans l'aire urbaine de Toulouse (soit un périmètre de 453 communes).
Objectif ? Obtenir une photographie des pratiques de déplacement des habitants pour un jour de semaine.

**4,6 MILLIONS
DE DÉPLACEMENTS**

sont réalisés chaque jour
par les habitants.

Chaque jour, en moyenne,
un habitant :

- se déplace
3,5 fois

- consacre
60 mn
à ses déplacements

- parcourt
23 km

LE CHOIX
DU VÉHICULE
DÉPEND DE
LA DISTANCE
À PARCOURIR

Plus les déplacements
sont longs, plus la voiture
est utilisée.

- Pour les déplacements
de plus de 5 km,
la voiture est utilisée
plus de 7 fois sur 10.

Pour les déplacements
courts, les autres modes
sont privilégiés :

- 76% des déplacements
de moins de 1 km
sont réalisés à pied.
- Le vélo est principalement
adopté pour les
distances comprises
entre 1 km et 5 km.

EN 10 ANS,
NOS HABITUDES
ONT ÉVOLUÉ ⁽¹⁾

-13%
de déplacements
réalisés en voiture

+30%
de la pratique
de la marche

x2
La pratique du vélo
a doublé en 10 ans.

À TOULOUSE,
LA MARCHÉ
ARRIVE EN TÊTE
Répartition des modes
de déplacement à Toulouse



QUELS IMPACTS
ENVIRONNEMENTAUX ?

Les distances parcourues en voiture ont des conséquences importantes sur l'environnement, notamment en termes d'émissions de gaz à effet de serre (GES).

Chaque jour, les déplacements génèrent :

**740
TONNES**
eqCO₂ ⁽³⁾
à Toulouse

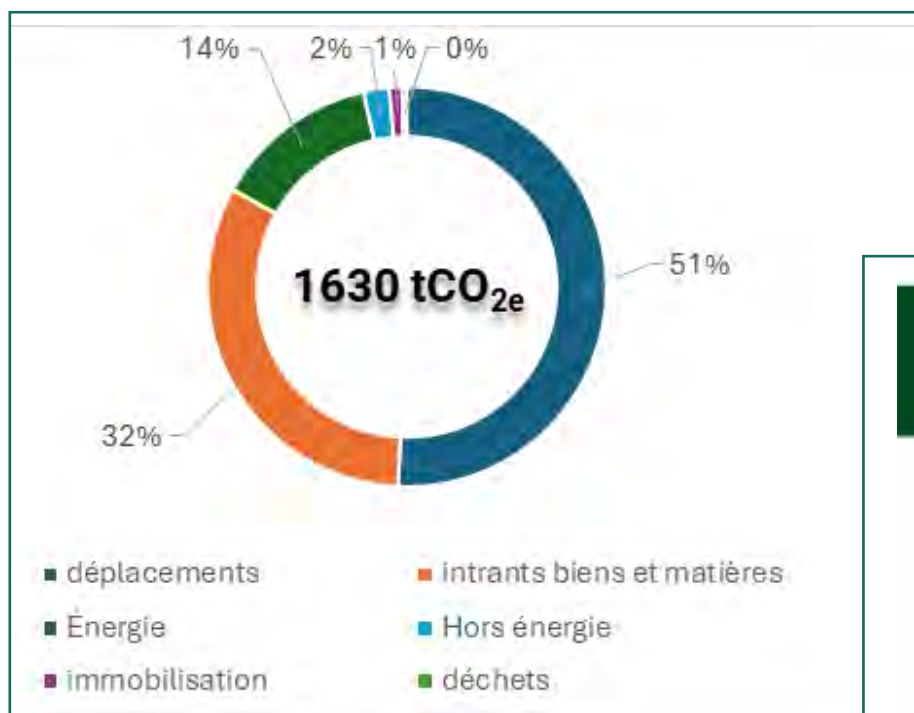
7 millions de kilomètres
parcours quotidiennement
par 507 000 habitants

(1) Entre 2013 et 2023 sur le périmètre comprenant Toulouse, la 1^{re} et la 2^e couronnes.
(2) Deux-roues motorisés, camionnettes, trottinettes...
(3) Équivalent dioxyde de carbone

LE POIDS DES TRANSPORTS DANS L'ÉTABLISSEMENT

Un **Bilan Carbone®** a été effectué en 2023 sur la base des données de l'année 2022. Il a permis de mettre en avant que le principal poste d'émission des gaz à effet de serre de l'établissement concerne les déplacements des étudiant.es et du personnel à 51%.

Cela concerne leurs trajets quotidiens, les déplacements professionnels du personnel et l'année de mobilité des étudiants et étudiantes.



Extrait du **Bilan Carbon de Sciences Po Toulouse (2023)**

Les trajets quotidiens (*domicile-IEP*)
représentent **10%** de ces déplacements

Les trajets professionnels représentent
90% des déplacements (soit 751 tCO_{2e})

Ces trajets professionnels concernent :

Les étudiants en programme d'échange
63% (soit 473 tCO_{2e})

Le personnel (enseignants, administratifs) en
mission **34%** (soit 255 tCO_{2e})



DES CALCULATEURS ET SITES POUR VOUS AIDER À CONSTRUIRE DES ITINÉRAIRES DURABLES

- **Rome2rio** : Site proposant des itinéraires, avec des options sans avion.

<https://www.rome2rio.com/>

- **Bon Pote** :

- Calcul de l'empreinte carbone de son voyage en avion :

<https://bonpote.com/avion-calculer-en-3-clics-votre-empreinte-carbone/>

- Calcul de l'empreinte carbone de son voyage en ferry :

<https://bonpote.com/ferry-calculer-en-1-minute-son-empreinte-carbone/>

- **Mollow** : Itinéraires de voyage sans avion et sans voiture, privilégiant le train

<https://www.mollow.eu/>

- **Lowtrip** : Outil de calcul de l'empreinte carbone de ses voyages, par Mollow :

<https://lowtrip.fr/>

- **Hou rail** : Itinéraires de voyage sans avion et sans voiture, privilégiant le train :

<https://www.hou rail.voyage/fr>

- **Fondation Good Planet** : Calculateur de l'impact carbone des voyages :

<https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carboneparticulier/?calculator=1&action=calcul&type=voyage>

Simulateur déplacement : <https://apps.labos1point5.org/travels-simulator>



Simulateur « domicile travail » :

<https://apps.labos1point5.org/commutes-simulator>

DES EXPÉRIENCES À PARTAGER SUR LA MOBILITÉ DURABLE

Gaël, étudiant en 5^{ème} année de Master TERS, en mutualisation de Sciences Po Lyon.
Année de mobilité obligatoire en 3^{ème} année : Grenade, Espagne

« J'ai effectué ma mobilité à Grenade (Andalousie, Espagne), distant de 1550 km de mon chez moi natal en Savoie.

Comment je m'y suis rendu ? J'ai effectué quatre trajets entre Grenade et la Savoie : trois en avion (septembre, décembre, janvier) et un mixant car et train pour rentrer de Grenade. L'un des points forts du réseau de transport espagnol, c'est sa forte connexion en car et ligne à grande vitesse : j'ai beaucoup utilisé le car via la compagnie Alsa pour me déplacer en Andalousie ainsi que pour entamer mon chemin retour vers la France. Cadix, Séville, Jaen, Malaga, Madrid, Valence, Barcelone : pour aller dans ces villes, je m'y suis rendu via les cars Alsa. De plus, les nombreux points accumulés grâce à mes précédents trajets, ainsi que le 110^{ème} anniversaire de la compagnie, m'ont permis de passer par Valence et Barcelone pour mon retour pour un coût compris entre 10 et 20 euros.

J'ai également emprunté le réseau à grande vitesse espagnol : derrière la Chine, l'Espagne possède le deuxième plus grand réseau ferré à grande vitesse au monde (à vérifier, mais quasi sûr)! De plus, je m'étais doté d'une carte de réduction RENFE (nom de la compagnie espagnole de chemin de fer) qui donnait accès à certains pourcentages de réductions (20 à 30% si ma mémoire est bonne). Attention, en Espagne, le train coûte très cher par rapport au car (un peu comme en France...), je vous conseille fortement de privilégier le car pour vous déplacer en Andalousie (même si le train, c'est cool).

Comment je me suis déplacé sur place : Quant à mes déplacements dans la ville, j'ai pu utiliser mes jambes pour me déplacer à pied dans la ville ainsi que le réseau de transports en commun grenadin, notamment les bus : étant étudiant de la Universidad de Granada, vous aurez droit à une carte étudiante sur laquelle vous pourrez mettre de l'argent (10 euros ou 20 euros) pour payer vos trajets de bus (0,70 le trajet). A l'époque où j'étais à Grenade (2022-23), le Gouvernement espagnol avait pris des mesures pour le pouvoir d'achat en subventionnant le transport public, réduisant le prix des trajets (de 0,70-0,75 euros le trajet à 0,50-0,55 euros). Il existe aussi une ligne de tramway/métro mais que j'ai très peu utilisé (à utiliser si vous vous rendez au stade de football!).

Si vous allez en Espagne, je vous conseille vivement, si vous vous y prenez en avance, d'emprunter les transports en commun espagnols ! »





Jeanne, 5^{ème} année TERS, en mutualisation à Sciences Po Rennes

« Lors de ma mobilité de 3^{ème} année, j'avais un semestre à Liège en Belgique et un autre en Suède à Umeå. J'ai décidé de ne pas prendre l'avion mais de prendre ma voiture personnelle de deux places depuis Toulouse pour d'abord aller à Liège et ensuite me rendre en Suède !

L'aller m'a pris environ 34 heures ! Si j'ai fait ce choix, c'est à 80% pour des raisons écologiques, je ne me voyais pas prendre l'avion et j'avais besoin de ramener des affaires, dans ma petite voiture, c'était vite rempli ! Les 20 autres pourcents concernent un choix pratique !

De cette manière, c'était plus facile de visiter l'Europe du Nord, notamment en covoiturage avec des ami.e.s rencontrés en mobilité ! Pour être honnête, ça m'aurait coûté bien moins cher de prendre l'avion, mais c'était une expérience enrichissante de faire une autre démarche et de limiter un peu mon empreinte carbone des transports ! Je le referai sans hésiter, et c'est toujours des bonnes anecdotes à raconter. »

Matthieu, 5^{ème} année TERS, nouvel entrant en 4^{ème} année

« Lors de ma mobilité pendant mon parcours à l'INSA de Toulouse, je suis allé en Erasmus au Politecnico de Milan, en Italie. Je suis parti de Lyon, ma ville, et j'ai décidé de ne pas prendre l'avion, pour un choix pratique et écologique.

C'est pour cela que j'ai pris ma valise et mon gros sac, j'ai pris un train pour arriver directement à Milan et je suis arrivé dans mon nouveau chez moi ! Une expérience très positive et riche de belles rencontres, je conseille vivement de faire un Erasmus en Italie ! »

LES PARTENARIATS ERASMUS

Voir le tableau des **partenariats ERASMUS** sur le site internet de l'établissement :

<https://www.sciencespo-toulouse.fr/fr/intranet-etudiant/mobilite/la-mobilite-academique?ksession=94ba36ed-0096-482f-a71e-674e88b76420>

The screenshot shows the 'Mobilité internationale' section of the Sciences Po Toulouse intranet. The page is titled 'Mobilité internationale' and 'Informations générales'. It features four main categories with corresponding images: 'Mobilité académique' (students in a classroom), 'Les aides à la mobilité internationale' (hands holding a document), 'Préparer sa mobilité' (a map of Europe), and 'Après la mobilité' (hands writing on a document). A 'CONTACT' sidebar on the right lists the 'Responsable du service' (Julien GONZALEZ) and the 'Bureau administratif - Outgoing students' (Sophie LAFITTE). Below the main categories, there is a section titled 'Étudier à l'étranger' and 'Partenaires Internationaux', which includes a list of international partners and a table of statistics. The statistics table shows the following data:

Statistique	Nombre
Nombre de partenariats Erasmus	100
Nombre de partenariats Erasmus+	100
Nombre de partenariats Erasmus+ (Erasmus+)	100
Nombre de partenariats Erasmus+ (Erasmus+)	100

The page also includes a 'CONTACT' sidebar with the following information:

- Responsable du service: Julien GONZALEZ
- Chargée de projet Erasmus: Sophie LAFITTE
- Bureau administratif - Outgoing students: Sophie LAFITTE
- Adresse: Sciences Po Toulouse, 11 rue de la République, 31000 Toulouse
- Téléphone: +33 (0)5 61 17 00 00
- E-mail: +33 (0)5 61 17 00 00

CARTE DES VOIES FERRÉES EUROPÉENNES

Eurail Map : [Google My Maps](#)



CARTE DES GARES ET DES TRAJETS EN TRAIN DE NUIT

Trains de nuit européens : [Interrail.eu](#)



LA MOBILITÉ DURABLE À TOULOUSE

Les pistes cyclables

La ville de Toulouse met en place peu à peu de nombreuses pistes cyclables qui permettent d'accéder à la Manufacture à vélo.



Plusieurs stations vélô Toulouse dont une juste devant la Manufacture sur l'allée de Brienne.

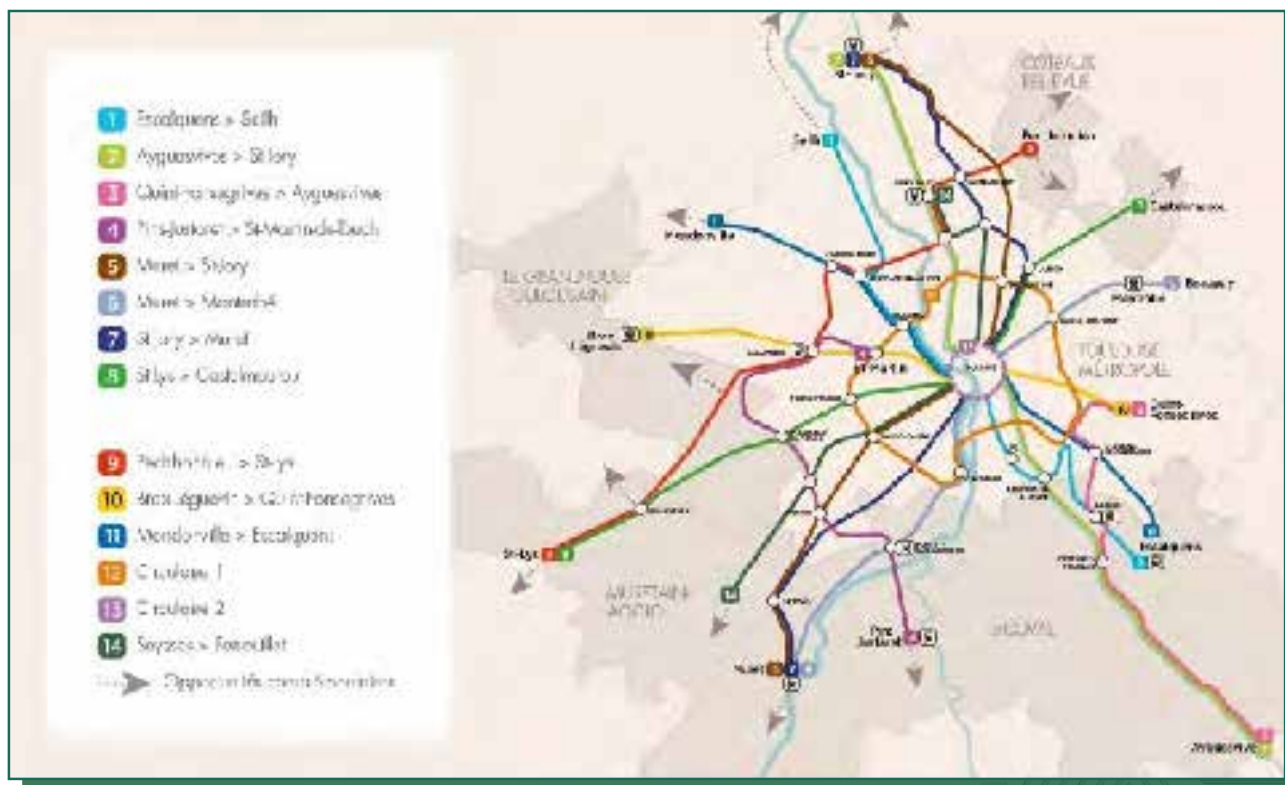
Une application mobile donne en direct le nombre de vélos disponibles et le nombre de places libres disponibles sur la station.

Source : [VélôToulouse](https://www.velotoulouse.fr/)

LE RÉSEAU EXPRESS VÉLO (REV)

Le REV est en cours de réalisation. Il couvrira près de 440 kilomètres, dont 290 km à Toulouse Métropole.

Une ligne express vélo est un itinéraire cyclable qui offre des conditions optimales de circulation de bout en bout (sécurité, lisibilité, confort de roulement), un itinéraire jalonné et praticable toute l'année.



À retrouver ici :

<https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/deplacements-stationnement/se-deplacer/se-deplacer-velo>

La carte des itinéraires cyclables de Toulouse

Carte gratuite disponible à l'accueil de Toulouse Métropole, à l'accueil des mairies des 37 communes de la Métropole, dans les mairies de quartier de Toulouse, dans les cinq pôles territoriaux ou en ligne. [Carte des itinéraires cyclables à Toulouse Métropole](#) (PDF - 8,29 Mo)

GéoVélo : calculateur d'itinéraires cyclables

Une application mobile qui vous aide à trouver votre chemin à vélo, calcule votre trajet et vous propose un itinéraire adapté à votre pratique du vélo et à vos souhaits.

[GéoVélo : préparez votre trajet à vélo](#)

Les services vélo

La maison du vélo : propose des locations à la journée, au mois ou à l'année.

Située 12 bd Bonrepos à Toulouse (en face de la gare Matabiau) - Tél. : 05 34 40 64 72

Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 13h à 18h 30. Le samedi de 10h à 12h et de 13h à 17h

[VéloToulouse](#) : actuellement, il est possible à Toulouse de retirer un vélo dans l'une des 283 stations.

MOBILITÉS DURABLES ET VIE ÉTUDIANTE

Charte des associations étudiantes de Sciences Po Toulouse

Elle encourage à privilégier le mode de transport le moins polluant.



CHARTRE DES ASSOCIATIONS ETUDIANTES

- Vu le Code de l'Education en son article L 811-1.
- Vu la loi du 1er juillet 1901 relative à la liberté d'association.
- Vu le Règlement Intérieur de l'IEP de Toulouse et ses annexes.
- Vu la délibération n°160421-01 du Conseil d'Administration en date du 16 avril 2021.

PREAMBULE

L'Institut d'Etudes Politiques (IEP) de Toulouse est un établissement public administratif assurant une mission de service public d'enseignement supérieur et de recherche. A ce titre, et conformément à l'article L.141-6 du Code de l'éducation, c'est un établissement laïque et indépendant de toute emprise politique, économique, religieuse ou idéologique ; il tend à l'objectivité du savoir et respecte la diversité des opinions. Il doit garantir à l'enseignement et à la recherche leurs possibilités de libre développement scientifique, créateur et critique.

L'Institut d'Etudes Politiques de Toulouse garantit la liberté d'association et de réunion qui doit s'exercer dans le cadre de la réglementation en vigueur et respecter les principes posés par la loi du 1^{er} juillet 1901.

L'IEP de Toulouse reconnaît en ses étudiants et associations étudiantes des acteurs à part entière de ses projets et ambitions. Dans leur fonctionnement et leur organisation les associations étudiantes sont donc encouragées à participer activement aux initiatives de l'établissement en matière d'égalité entre les hommes et les femmes et à penser leurs actions en lien avec les enjeux environnementaux.

L'Institut d'Etudes Politiques de Toulouse garantit une neutralité politique ouverte. Il s'engage à respecter le pluralisme des opinions, dans les limites inhérentes au respect de l'ordre public et des lois et des règlements.

Conformément aux termes de la charte de l'inclusion intégrée au règlement intérieur de l'IEP de Toulouse, les associations étudiantes de l'IEP s'approprient les engagements de l'établissement en matière de lutte contre les violences sexistes, sexuelles et les faits discriminatoires et les inégalités sociales en intégrant la présente charte et ses annexes à leurs statuts.

• Annexe de la charte des associations étudiantes

« Privilégier le transport le moins polluant : Les associations s'engagent à choisir le mode de transport le moins polluant et à n'envisager l'avion que lorsque les autres moyens de transport (train, bus, covoiturage) s'avèrent trop contraignants. Privilégier les sites locaux et de proximité Les associations de Sciences Po Toulouse doivent s'engager à privilégier le local pour leurs événements (région Occitanie, France, Europe) ce qui permettrait également d'éviter le recours à des transports polluants. »

• Les voyages pédagogiques et mobilités durables

- Avion interdit.
- Moins de 10 personnes = voyage en bus recommandé : plus de 10 personnes = voyage en bus.
- Voir la charte des déplacements de l'établissement.

LE MOT DU SERVICE DES RELATIONS INTERNATIONALES

Conformément aux priorités de lutte contre le changement climatique et l'accompagnement de la transition écologique définies dans le cadre du programme Erasmus+ 2021-2027, le Service des Relations Internationales de Sciences Po Toulouse assure la promotion et met en œuvre dans le cadre de la politique d'attributions des aides à la mobilité de l'établissement, un forfait « voyage éco-responsable ».

Ce forfait concerne les étudiants bénéficiaires d'une bourse Erasmus+, qui voient leur forfait voyage majoré s'ils choisissent de se rendre sur leur lieu de mobilité académique ou professionnelle en utilisant un moyen de transport éco-responsable.

La majoration est appliquée sur présentation d'un justificatif de transport.

Retrouvez les informations sur le site internet de l'établissement :

<https://www.sciencespo-toulouse.fr/fr/international/mobilite-internationale/les-aides-a-la-mobilite>



The screenshot shows the website of Sciences Po Toulouse, specifically the 'International' section. The header includes navigation links: L'ÉCOLE, FORMATIONS, ENTREPRISES, RECHERCHE, INTERNATIONAL (highlighted), and VIE DU CAMPUS. The main image features a row of international flags in front of a modern building. Below the image, the page title is 'Les aides à la mobilité internationale', with a sub-header 'INFORMATIONS GÉNÉRALES - A LA MOBILITÉ'. A 'Contact' box on the right lists the 'Gestionnaire des bourses de mobilité' as Mme Emé RABON, Bureau M0213, with an email address and phone number. At the bottom, it states the page was published on 19 JANVIER 2023 and last updated on 30 AVRIL 2023. A short paragraph explains that students can apply for aid to finance their studies abroad and provides a link to learn more.

Les aides à la mobilité internationale

INFORMATIONS GÉNÉRALES - A LA MOBILITÉ

Contact

Gestionnaire des bourses de mobilité
Mme Emé RABON - Bureau M0213
Email: emeline.rabon@sciencespo-toulouse.fr
Tél: 05 61 13 21 73

PUBLIÉ LE 19 JANVIER 2023 – MIS À JOUR LE 30 AVRIL 2023

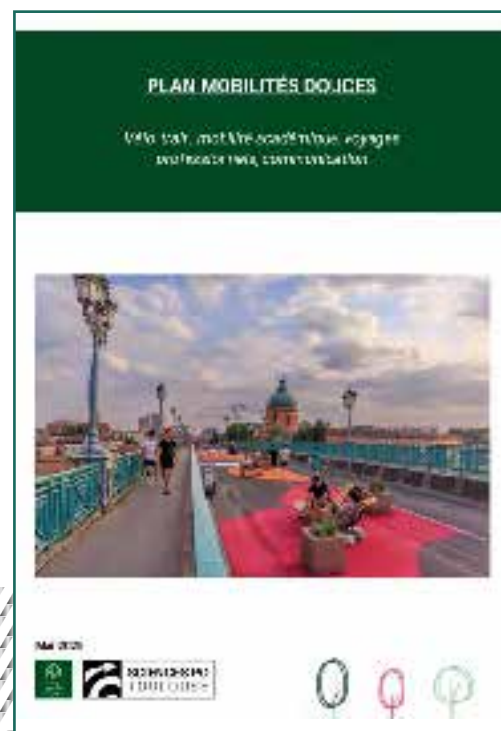
Les étudiants de Sciences Po Toulouse peuvent prétendre à des aides pour financer leurs études à l'étranger. Quels dispositifs, qui peut en bénéficier et comment faire la demande ?

LES INITIATIVES DE L'UNIVERSITÉ DE TOULOUSE

Concernant la mobilité quotidienne Sciences Po Toulouse est active auprès de l'Université de Toulouse (UT) : l'établissement a participé à **la grande enquête mobilité effectuée en 2024** et travaille avec les autres établissements toulousains et l'UT pour rechercher des solutions.

Pour découvrir la synthèse de l'enquête [cliquez ici](#).

Un plan d'actions doit être élaboré pour une mise en œuvre à l'échelle de l'Université de Toulouse de 2025 à 2028.



ALLEZ PLUS LOIN

- Offres Jeunes : Comment trouver des billets de train moins chers sur SNCF Connect ?

<https://www.sncf-connect.com/>

- Pourquoi sommes-nous si pressés ? Le 1 rencontre Christophe ANDRÉ, psychiatre

[By Le 1 hebdoFacebook](#) | [Facebook](#)

- Site internet étudiant de tourisme durable / logement

<https://www.tom.travel/2022/12/14/totec22-le-tourisme-durable-porte-par-lhebergement-ecoresponsable/>

- Cartes d'accessibilité du campus (T en C, vélô Toulouse plan des stations, application mobile qui indique le nombre de vélo, de places, de stations pistes cyclables, etc.)

- <https://www.hellocarbo.com/blog/communaute/transport-durable/>

- <https://www.mollow.eu/#!>

- <https://www.hourrail.voyage/fr/blog/interrail-6-erreurs-a-ne-pas-faire>

- <https://www.hellocarbo.com/blog/reduire/mobilite-durable/>