



# DÉCALER SES HORAIRES, UN BON RÉFLEXE, *pour voyager malin ?*



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**53%** des actifs se déplacent pendant l'heure de pointe du matin

**38%** des déplacements en heure de pointe du matin sont liés au travail.



**Étaler les horaires d'arrivée et de départ permet de limiter les heures de pointe: les salariés y gagnent en qualité de vie et les entreprises en productivité !**

© Kovacicla - iStock

## DES SALARIÉS LIBRES DE LEURS HORAIRES ET POUTANT...

Lors d'une enquête sur la zone d'emploi de Beaulieu, **80% des salariés interrogés<sup>1</sup> disent avoir des horaires libres et pourtant 90% arrivent tous les jours à la même heure...** Et plus de la moitié arrivent entre 8h30 et 9h, au plus fort de l'heure de pointe !

Contrairement aux idées reçues, le fait de déposer les enfants n'explique pas totalement ce choix, seulement 1/3 des répondants sont concernés. D'autres motifs sont cités comme le stationnement, les horaires de réunions, les habitudes ou encore les normes sociales: culture du présentéisme, crainte d'être mal vu, volonté de contrôle des managers sur leurs équipes...



**Si ceux qui peuvent décaler leurs horaires le font, ils y gagneront en confort de déplacement et cela libérera les transports pour ceux qui ont des horaires imposés.**

La crise sanitaire a mis en évidence l'intérêt de décaler les horaires afin de désaturer les transports.

“ Décaler ma réunion d'1/4 d'heure me permet de partir 1/2h + tard : j'évite les bouchons à l'entrée de Rennes ! ”

“ En commençant à 9h30, je peux déposer les enfants à l'école avant de prendre le train. ”

1. Enquête menée en 2018 auprès de 3 600 salariés de la zone Atalante Beaulieu

## DÉCALER SES HORAIRES, QUELS AVANTAGES ?



### POUR LES SALARIÉS

- Moins de temps perdu dans les transports.
- Moins de stress.
- Plus d'autonomie et de responsabilisation au travail.
- Meilleure conciliation des temps de vie.



### POUR L'ENTREPRISE

- Salariés plus productifs, plus détendus, moins fatigués.
- En période de crise sanitaire : gestes barrières et distanciation physique mieux préservés.



### POUR LE TERRITOIRE

- Moins de trafic en heure de pointe.
- Amélioration de qualité de l'air.

## DES RÈGLES COLLECTIVES À DÉFINIR

- Limiter les plages de présence obligatoire (exemple : 10h-16h).
- Étendre l'amplitude horaire d'arrivée et de départ (exemple : dès 7h - jusqu'à 20h).
- Autoriser des horaires différents selon les jours de la semaine.
- Limiter les réunions en début/ fin de journée (ex: avant 9h30 / après 17h30).
- Autoriser le télétravail en heure de pointe ([la fiche pratique ici](#)).
- Communiquer sur l'intérêt des horaires décalés et accompagner le changement
- Définir des règles de stationnement partagées, éviter le «premier venu, premier servi».



**L'ensemble de ces éléments permettra aux salariés de définir leurs horaires avec une plus grande liberté et de regagner la maîtrise de leurs temps de vie !**

“ Circuler hors heure de pointe, c'est moins de pollution pour moi et pour les autres ”

“ Après mon rendez-vous extérieur, je finis ma journée de travail à la maison et j'évite les bouchons du soir ”

“ J'ai adapté mes horaires à mon rythme matinal: 7h30-16h : à ces horaires le trajet en bus est fluide ! ”

“ Avec mes collègues on a obtenu de finir à 16h45 : ça nous permet de prendre le bus ! ”



**Consultez les conditions de circulation repérées sur le territoire : consultez la page “Fréquentation” sur [star.fr](#), le site [circulation.rennesmetropole.fr](#) (données disponibles sur mobile via l'application RenCircul) ainsi que les pics d'arrivées à éviter sur votre zone d'emploi sur l'outil «[A la bonne heure](#)».**

Pour partager les bonnes pratiques, Rennes Métropole organise des « RDV du Télétravail » qui abordent également la question de l'étalement des horaires de travail.

**Pour participer à ces échanges**

Contactez : [temps@rennesmetropole.fr](mailto:temps@rennesmetropole.fr)

*Chacun peut contribuer à faire évoluer les habitudes sur les horaires de travail !*