



## ATELIER Mobilité : circulez, il y a tout à voir !

Se déplacer plus sereinement, en sécurité et en confiance... à tout âge

### POUR QUI ?

- Seniors **55 ans et +**
- Groupe de **10 à 15 personnes**
- Parcours complet suivi ensemble

### DURÉE

**5 modules de 2 heures**

- En **hebdomadaire**
- ou sur **2 journées** espacées d'une semaine

### OBJECTIFS

- ✓ Gagner en confiance dans ses déplacements
- ✓ Mieux comprendre les risques et savoir les éviter
- ✓ Adapter ses comportements selon les situations
- ✓ Découvrir les solutions de mobilité près de chez soi

## MODULE 1 – SE DÉPLACER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

**Mieux se connaître pour mieux se déplacer**

- Rôle de la vue, de l'audition, de l'équilibre
- Fatigue, stress, santé, médicaments
- Partage de la route : piéton, cycliste, automobiliste

### Animations-phare

- Échanges sur les habitudes de déplacement
- Jeux et discussions autour des idées reçues
- Identification des risques et des leviers d'action simples

## MODULE 2 – SE DÉPLACER EN TOUTE SÉCURITÉ

**Adopter les bons réflexes**

- Conditions météo et déplacements
- Équipements et dispositifs de sécurité
- Signalisation : route et rue, tous usagers

### Animations-phare

- Révision ludique des panneaux
- Discussions autour des distractions (téléphone, fatigue...)
- Focus sur alcool, médicaments et vigilance



### ● **MODULE 3 – SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES**

#### **Anticiper – Réagir – S'adapter**

- Bons comportements avant de partir
- Gestes essentiels : protéger, examiner, alerter
- Lien avec la prévention santé et la prévention des chutes

#### **🎭 Animations-phare**

- Mises en situation concrètes
- Réflexion collective sur les situations à risque
- Astuces faciles à appliquer au quotidien

---

### 📱 **MODULE 4 – BOUGEONS CONNECTÉS**

#### **Découvrir et tester les solutions de mobilité**

- Transports, covoiturage, vélo, services locaux
- Outils numériques simples (GPS, plans, applis)

#### **🎭 Animations-phare**

- Exercices pratiques : se repérer, choisir un itinéraire
- Découverte des acteurs et services du territoire
- Partage d'expériences entre participants

---

### 🚦 **MODULE 5 – EN ROUTE MAUVAISE TROUPE !**

#### **Réviser en s'amusant**

- Évolutions du code de la route
- Droits et devoirs selon son rôle (piéton, cycliste, automobiliste)
- Évaluation et échanges de fin d'atelier

#### **🎭 Animations-phare**

- Quiz et jeux de rôle
- Analyse de situations à risque
- Bilan collectif et suggestions des participants

---

### ☀️ **LES + DE L'ATELIER**

- ✓ Accessible et participatif
- ✓ Adapté à tous les modes de déplacement
- ✓ Concret, ludique et sans jugement
- ✓ Favorise l'autonomie et la mobilité durable

---

🗣️ « **Se déplacer, c'est rester libre : apprenons à le faire en toute confiance** »