

Les Ateliers de la mobilité circuler à pied en sécurité






Se déplacer à pied n'est pas quelque chose de si anodin, encore moins avec l'âge qui a un impact évident sur nos capacités (ouïe, vue, audition, motricité...).

UN ATELIER PARCE QU'*être piéton, ça s'apprend.*

Objectifs de l'atelier

- Actualiser ses connaissances du Code de la route, revoir les règles de base, comprendre les panneaux complexes et les nouvelles signalisations (utiles pour circuler à pied).
- Comprendre rapidement la signalisation pour mieux appréhender ses déplacements, anticiper les dangers sur la route et accroître sa sérénité.
- Favoriser la prise de conscience des bénéfices et des risques des déplacements piétons.

Atouts de l'atelier

-  Adapté et à la portée de tous
-  Contenus pédagogiques originaux
-  Animé par des professionnels
-  Favorise l'autoévaluation
-  Approche ludique et interactive

Thématiques abordées

#1 Les règles

- Où marcher ?
- Savoir traverser
- Les groupes de piétons

#2 Les panneaux spécifiques

- Les zones piétonnes, de rencontre, les voies vertes
- La signalisation dynamique
- Quiz panneaux

#3 Marcher c'est la santé

- Les dangers sur la chaussée
- Bienfaits de la marche
- Posture et renforcement musculaire



Formats de l'atelier

présentiel  jusqu'à **20** durée **3 h**
théorique participants

distanciel  jusqu'à **10** durée **1 h 30**
théorique participants par atelier

support adapté au distanciel
et connexion facile