

**Cas pratique**  
**OFFRE DE COURS**  
**«MARCHER**  
**EN TOUTE SECURITE,**  
**SANS LIMITE D'ÂGE»**



05.11.2012

## Aperçu



*Les personnes âgées souhaitent savoir comment elles pourront se déplacer à pied en toute sécurité, le plus longtemps possible. (Source: Mobilité piétonne)*

Les déplacements à pied quotidiens garantissent la mobilité, l'indépendance et la santé jusqu'à un âge avancé. Cependant, les piétons âgés sont, plus que la moyenne, exposés aux dangers de la circulation. C'est la raison pour laquelle Mobilité piétonne organise des réunions d'information pour des groupes de personnes âgées qu'elle sensibilise sur le comportement à adopter pour se déplacer en toute sécurité. En outre, ces réunions prévoient des exercices de mobilité et offrent un cadre de discussion pour évoquer les points faibles du réseau piéton de la commune. Celle-ci reçoit ensuite un rapport exposant les points faibles discutés. Son objectif est alors d'y remédier afin de faciliter et de sécuriser davantage la mobilité des personnes âgées.

### Exemple de la commune de Riehen

À la demande de la médiatrice chargée des questions relatives au troisième âge pour la commune de Riehen, Mobilité piétonne a organisé à Riehen, pendant deux après-midi, une réunion d'information et de discussion s'adressant aux personnes âgées dans le but de leur expliquer concrètement les principales règles de comportement à adopter en tant que piétons. Pour cela, des personnes âgées volontaires de la fondation *terz* se sont rendues au préalable dans deux quartiers et ont documenté, sur un périmètre de 300 m de diamètre, les endroits présentant des difficultés pour les personnes âgées. Mobilité piétonne a rédigé le rapport récapitulatif, qui a été remis à la conseillère municipale compétente, lors de la deuxième réunion.

## Description



*L'infrastructure n'est pas toujours adaptée aux piétons âgés. (Source: Mobilité piétonne)*

## Contexte

Le progrès médical entraîne une augmentation de l'espérance de vie et prolonge également notre mobilité autonome. Par conséquent, la part des personnes âgées dans la population augmente aussi. Beaucoup d'entre elles se déplacent à pied pour des raisons de santé. Les exigences en matière de qualité des infrastructures de transport sont plus élevées pour les personnes âgées. De nombreuses mesures souhaitables pour les piétons «jeunes» sont en revanche indispensables pour les piétons «âgés». Ceux-ci sont, plus que la moyenne, exposés aux dangers de la circulation. À partir de 80 ans, le risque d'accident par kilomètre parcouru à pied augmente de façon exponentielle. Néanmoins, la probabilité d'avoir un accident reste encore très faible.

Des exercices et des stratégies visant à compenser certaines faiblesses au niveau du comportement ainsi qu'une infrastructure adaptée aux personnes âgées au niveau de l'environnement bâti peuvent aider à améliorer de manière décisive la sécurité dans l'espace routier et par conséquent la qualité de vie des personnes âgées. Le projet «Marcher en toute sécurité, sans limite d'âge» s'attaque à ces deux volets.

## Offre

### Réunion «Marcher en toute sécurité, sans limite d'âge»

Les réunions que Mobilité piétonne organise dans des maisons de retraite, permettent aux personnes intéressées de réfléchir à leur propre comportement en tant que piéton et de discuter avec des spécialistes des problèmes rencontrés à cette occasion. Les points suivants sont ainsi au programme de la réunion susmentionnée:

- Recommandations et conseils pour se déplacer en toute sécurité
- Réflexions sur ses propres forces et faiblesses (acuité auditive et visuelle, capacité de réaction, etc.) et moyens de compenser ces déficiences par un comportement réfléchi
- Discussion sur les endroits présentant des difficultés dans l'environnement résidentiel des participants
- Exercices pratiques de mobilité

### Matériel photographique utilisé pour les cours et illustrant les points faibles signalés à la commune

Les responsables de cours examinent au préalable les environs du lieu où se tiendra le cours et font quelques photos pour la présentation. Ils utilisent les résultats de leur parcours aussi pendant les cours, notamment pour matérialiser «in situ» leurs cours sur la sécurité. Associer le savoir en matière de sécurité à l'itinéraire quotidien concret des personnes âgées s'avère, par expérience, un moyen d'apprentissage très efficace. À la demande de la commune, il est possible de relever systématiquement, dans un certain périmètre, les endroits présentant des difficultés pour les personnes âgées.

## Expérience

Les expériences faites jusqu'à présent sont positives. Le public assistant aux réunions est motivé et participe avec engagement aux discussions. La présentation d'endroits dangereux localement pour les personnes âgées ainsi que l'alternance de la théorie et de blocs d'exercices de mobilité permettent de prolonger la durée d'attention des participants. Le signalement de points faibles aux communes peut inciter celles-ci à tenir compte davantage d'aspects importants pour les personnes âgées et par conséquent à améliorer l'infrastructure pour la mobilité piétonne. Les réunions ont été évaluées par Bernhard Müller de l'Institut Gérontologie de la Haute école spécialisée de Berne.

«Les résultats montrent que de tels cours sensibilisent efficacement les personnes âgées et les poussent à adopter un comportement favorisant leur sécurité en tant que piétons. La communication de contenus axés sur la sécurité comportementale ainsi que la sensibilisation à des possibilités simples d'augmenter sa force musculaire

et d'améliorer sa mobilité jusqu'à un âge avancé se reflètent dans les résultats: en effet, des conclusions et des intentions concrètes concernant le propre changement de comportement sont citées très souvent et de façon nuancée en faisant référence explicitement aux contenus des cours. Les résultats positifs en rapport avec les parties du cours axées sur la mobilité sont encore plus éloquents.»

## Profil

### Moyens de transport

- ✓ mobilité piétonne
- mobilité cycliste
- ✓ mobilité combinée
- ✓ transports publics
- transports individuels motorisés
- transports de marchandises

### Motifs de déplacements

- déplacements domicile-travail
- ✓ déplacements pour les achats
- ✓ déplacements pour les loisirs
- déplacements professionnels
- déplacements pour rendre service
- déplacements domicile-école

### Domaines d'action

- ✓ prestation de service
- ✓ marketing
- ✓ management de la mobilité
- ✓ planification du trafic et du territoire
- véhicules et équipements

### Importance de la commune

- ✓ < 5'000 habitants
- ✓ 5'000 – 10'000 habitants
- ✓ 10'000 – 20'000 habitants
- ✓ > 20'000 habitants

### Type de commune adapté au projet

- ✓ ville / agglomération
- ✓ commune résidentielle située à l'extérieur d'une agglomération
- ✓ commune à forte densité d'emploi
- ✓ commune rurale
- ✓ commune touristique

### Durée de mise en œuvre du projet

- ✓ 6 mois
- 1 an
- 2 ans
- 5 ans

### Coût d'investissement

- ✓ faible (< Fr. 10'000.--)
- moyen (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- élevé (> Fr. 50'000.--)

### Frais d'exploitation annuels

- ✓ faibles (< Fr. 5'000.--)
- moyens (Fr. 5'000.-- - Fr. 20'000.--)
- élevés (> Fr. 20'000.--)

## Remarques

Les coûts indiqués se rapportent à un seul lieu de réunion. Les coûts du projet global, incluant plusieurs réunions d'information, sont supérieurs (coûts d'exploitation annuels > CHF 20'000.-).

## Effets

### Environnement et énergie

Même si le projet n'est pas conçu pour son impact sur l'environnement, il pourrait toutefois avoir des répercussions positives aussi à cet égard. Si les personnes âgées peuvent gérer leur quotidien à pied et de manière autonome, un certain nombre de trajets en taxi ou en covoiturage pourront ainsi être économisés. D'autre part, si les communes s'efforcent de créer et d'entretenir une infrastructure pour la mobilité piétonne adaptée aux personnes âgées, celle-ci deviendra alors plus attrayante et pratique aussi pour les piétons jeunes. Il faut donc s'attendre à une augmentation des déplacements à pied. La propension des habitants d'une commune ou d'un quartier à se déplacer à pied est un indicateur important de leur qualité de vie et de leur disposition à ne pas acheter de voiture.

### Société

Le projet permet aux personnes âgées de se déplacer plus longtemps de manière autonome et de participer ainsi à la vie sociale jusqu'à un âge avancé. La marche n'a pas seulement des bienfaits pour la santé physique mais aussi pour le bien-être mental. Elle est la dernière possibilité de mobilité autonome et protège donc de l'isolement.

### Économie

Les bienfaits pour la santé des personnes âgées ont un impact positif sur les coûts dans le domaine de la santé. Les exercices de mobilité ne contribuent pas seulement à favoriser l'attention des personnes âgées, mais servent aussi à rendre leur démarche plus sûre, autrement dit à prévenir les chutes.

## Outils

### Démarche

Ces réunions sont prévues en concertation entre Mobilité piétonne et un organisateur local (en général, une maison de retraite ou médicalisée, une commune ou une paroisse, une représentation locale de Pro Senectute ou une autre organisation au service des personnes âgées). Il s'agit en l'occurrence de clarifier principalement les points suivants: le lieu, la date, l'intervenant, la publicité, le nombre attendu de participants et la délimitation du périmètre dans lequel les endroits présentant des difficultés pour les personnes âgées doivent être relevés.

L'organisation d'une réunion d'information peut se dérouler de la manière suivante:

1. Demande de réunion
2. Entente sur le lieu et la date
3. Distribution de modèles de prospectus/d'affiche et de communiqué de presse
4. Décision déterminant si le relevé des endroits problématiques aux environs du lieu de la réunion se fera de manière aléatoire ou systématique dans un périmètre donné.
5. Déplacement dans les environs du lieu de réunion
6. Réunion proprement dite
7. Feed-back et évaluation des questionnaires
8. Information ou rapport signalant à la commune les endroits présentant des difficultés pour les personnes âgées

### Financement

Le travail de Mobilité piétonne est financé par le Fonds de sécurité routière. L'organisation locale (commune, paroisse, maison de retraite, conseil des aînés ou groupe de personnes âgées), qui organise sur place la réunion en question, se charge en plus des prestations suivantes:

- organisation de la salle de réunion et mise à disposition du vidéoprojecteur
- marketing local pour la réunion

Des frais supplémentaires s'ajoutent si la commune souhaite l'examen systématique d'un certain périmètre. Ces frais dépendent de la taille du périmètre et du type de rapport souhaité.

## **Marketing**

Mobilité piétonne met à disposition les supports marketing et publicitaires suivants:

- Modèles de prospectus et d'affiches
- Modèle de communiqué de presse

L'organisateur local est chargé du marketing sur place.

## Informations complémentaires

Liens utiles:

- Mobilité piétonne, Association suisse des piétons:  
[www.mobilitepietonne.ch](http://www.mobilitepietonne.ch)
- Campagne «Marcher sans limite d'âge»:  
[www.fussverkehr.ch/fr/nos-themes/marcher-sans-limite-dage/](http://www.fussverkehr.ch/fr/nos-themes/marcher-sans-limite-dage/)

Autres documents à télécharger:

- Prospectus Offre de réunions s'adressant à des groupes / des associations / des institutions (en allemand):  
[www.fussverkehr.ch/fileadmin/redaktion/dokumente/Prospekt\\_fuer\\_Gruppen.pdf](http://www.fussverkehr.ch/fileadmin/redaktion/dokumente/Prospekt_fuer_Gruppen.pdf)
- Brochure «Marcher sans limite d'âge - pour des déplacements sûrs»:  
[www.fussverkehr.ch/fileadmin/redaktion/publikationen/broschuere\\_1002\\_alter\\_F.pdf](http://www.fussverkehr.ch/fileadmin/redaktion/publikationen/broschuere_1002_alter_F.pdf)

Adresses et services à consulter:

Fussverkehr Schweiz  
Dominik Bucheli  
Klosbachstrasse 48  
CH-8032 Zurich  
Tél. 043 488 40 38  
[dominik.bucheli@fussverkehr.ch](mailto:dominik.bucheli@fussverkehr.ch)

Demandez également conseil auprès des représentants de Mobilservice PRATIQUE dans votre canton:

[www.mobilservice.ch/mobilservice/dossiers/mobilite/conseils-pratiques.html](http://www.mobilservice.ch/mobilservice/dossiers/mobilite/conseils-pratiques.html)

Responsable de l'élaboration de ce cas pratique:

Fussverkehr Schweiz  
Dominik Bucheli  
Klosbachstrasse 48  
CH-8032 Zurich  
Tél. 043 488 40 38  
[dominik.bucheli@fussverkehr.ch](mailto:dominik.bucheli@fussverkehr.ch)

## Galerie d'images



*Réunion d'information à Riehen (source: Fussverkehr Schweiz)*



*Exercices de mobilité à Gachnang (source: Fussverkehr Schweiz)*



*Déplacement dans Winterthour et relevé d'endroits présentant des difficultés pour les personnes âgées  
(source: Fussverkehr Schweiz)*



*Relevé d'un passage non sécurisé pour traverser la route, à Winterthour (source: Fussverkehr Schweiz)*