



ÊTRE PIÉTON DANS LA VILLE

Être piéton dans la ville 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...).

théorique 2 h 30
60 ans et +

UN ATELIER, PARCE QU'ÊTRE PIÉTON, ÇA S'APPREND !

Thématiques abordées

PANNEAUX ET RÈGLES SPÉCIFIQUES



- Où marcher et traverser ?
- Les groupes de piétons
- Les zones de rencontre

SITUATIONS À RISQUE



- Identifier et prévenir les situations à risque
- Marcher sur un trottoir
- Traverser un passage piéton

PRISE D'INFORMATION ET PERCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT



- Observation périphérique et souplesse des mouvements
- Posture et équilibre
- Respiration et renforcement musculaire

Objectifs de l'Atelier

- Comprendre et mieux gérer les situations délicates
- Favoriser la prise de conscience des contraintes liées à l'âge

Atouts de l'Atelier



- Adapté et à la portée de tous
- Contenus pédagogiques originaux
- Animé par des professionnels
- Favorise l'auto-évaluation
- Tests et exercices pratiques

