



**mobilité club**  
académie

# Les Ateliers de la mobilité 100 % mobile à la retraite

On observe dans les métropoles, les villes et les villages la multiplication de modes de transport. La voiture n'est plus forcément la solution la plus efficace pour se déplacer.

UN ATELIER POUR *préserv*er sa mobilité en découvrant les différents modes de déplacements possibles et identifier les alternatives à la voiture.

## Objectifs de l'atelier

- Découvrir d'autres moyens de transport durables et responsables
- Renforcer la sécurité de ces différents modes de déplacement.
- Partager des astuces et bons plans pour se déplacer au quotidien et loin de chez soi.
- Limiter le risque ainsi que le stress pour des voyages en toute sérénité.

## Thématiques abordées

### #1 Quels modes de déplacement choisir ?

- Lister les différents modes de déplacement du quotidien
- Pousser à la réflexion sur les choix pour se déplacer
- Combiner plusieurs modes : les bénéfices de la multimodalité






### #2 Comment optimiser la sécurité de mes déplacements

- Conseils dans l'utilisation des différents modes de transports
- Équipements de sécurité
- Rappel de quelques règles de circulation

### #3 Vers des déplacements en sérénité

- Comment et pourquoi préparer ses déplacements loin de chez soi
- Les bons réflexes pour trouver de l'information autour de chez soi
- Bien-être et santé

## Atouts de l'atelier

-  Adapté et à la portée de tous, connexion facile
-  Contenus pédagogiques originaux adaptés en distanciel
-  Animé par des formateurs expérimentés, disponibles et adeptes de méthodes pédagogiques dynamiques
-  Favorise l'autoévaluation
-  Approche ludique et interactive

## Format de l'atelier

distanciel  
Théorique

jusqu'à  
**10**  
Nombre de participants

**1h 30**  
Durée