

Adoptons la mobilité active!



Guide pour la mobilité active des personnes âgées à Trois-Rivières



Université du Québec
à Trois-Rivières

Août 2021

roulons **VERT**
Centre de gestion des déplacements



Laboratoire en loisir
et vie communautaire

Table des matières

- 1- Mobilité active
- 2- Marche
- 3- Vélo
- 4- Déplacement en fauteuil roulant
- 5- Autobus – STTR
- 6- Le transport adapté STTR et autre transport motorisé
- 7- Parcours
- 8- Préparation
- 9- Aide-mémoire
- 10- Références

L'objectif de ce guide est d'outiller les personnes âgées afin de les aider à utiliser la mobilité active dans leur quotidien de façon sécuritaire et agréable.

Auteures: Sylvie Miaux (Professeure, Ph.D.), Komala Voora (Chargé de projet, consultante en physiothérapie, pht, Msc.) et Katherine Lemay Crilly (Assistante de recherche, Msc.)

Validation du guide et révision : Roulons Vert (Amélie Racette, Glaurie Boulay-Haineault, Line Héroux, André Lavoie)

Photos : STTR, Sylvie Miaux

Remerciements aux partenaires pour leurs conseils: François Dubois (Bail Mauricie), Valérie Marcon (Accès transports viables), Charles-Hugo Normand (STTR) et Milène Leroux (CIUSSS MCQ-SAPA)

Remerciements au Ministère de la famille et des aînées – programme QADA pour le financement.

Mobilité active



Qu'est-ce que c'est la **mobilité active**?

C'est quand je peux me déplacer quand je veux et où je veux en choisissant un mode de déplacement qui requiert un effort de ma part.

Des **modes de déplacement actifs** qui demandent un effort de la part d'une personne sont la **MARCHE**, le **VÉLO** ou le **FAUTEUIL ROULANT MANUEL**.

Je peux choisir la mobilité active pour me **rendre à un endroit** ou pour le **loisir**.

Pourquoi devrais-je privilégier la **mobilité active**?

Pour être autonome plus longtemps

Avec l'âge, je m'attends à utiliser d'autres modes de transport que l'automobile.
→ La proportion d'aînés qui ont un permis de conduire diminue en vieillissant.

Pour améliorer ma santé physique et mentale

Si j'adopte des modes de déplacements actifs, j'améliore ma santé physique et mentale ET je préviens le risque d'avoir certaines incapacités et maladies.

Parce que c'est économique

Si j'utilise une automobile pour tous mes déplacements, cela me coûte cher!
→ Les coûts d'utilisation d'un petit véhicule peuvent monter jusqu'à environ 8 000,00\$ pour 12 000 km parcourus en une année.

Pour réduire la pollution de l'air

Je contribue à améliorer la qualité de l'air
→ La pollution de l'air peut nuire surtout aux aîné(e)s plus vulnérables et aux enfants avec des conditions respiratoires.

Lorsque je dois parcourir de grandes distances comment puis-je me déplacer activement?

J'utilise des modes de déplacement actif et aussi des modes de déplacement motorisés sur un même trajet.



Par exemple, je souhaite marcher dans un parc qui est loin de chez moi :

1. Je prends mon **vélo** pour me rendre à l'arrêt d'autobus.
2. Je prends un **autobus** de la ville qui offre un service pour vélos.
3. Je me rends en **vélo** de l'arrêt d'autobus au parc.
4. Je stationne mon vélo et je **marche** dans le parc.



Marche

Quels bienfaits va m'apporter la marche ?

Ça va garder
mon cerveau
en santé



Ça va favoriser
ma santé
cardiovasculaire

Ça ne coûte
rien !

C'est agréable car
tout en marchant je
vais pouvoir jaser
avec un ou une amie.



A quoi je dois penser pour que tout se passe bien ?

Comment je dois m'habiller ?

Je dois choisir des vêtements qui sont confortables et qui rendent mes déplacements plus sécuritaires :

- Porter des vêtements visibles, clairs et/ou avec des bandes réfléchissantes



- Porter des vêtements qui ne touchent pas le sol et qui pourraient causer une chute
- Porter des vêtements en choisissant le système multi couches :



Source : <https://portail-plein-air.weebly.com/systegraveme-multicouche.html>

Le système multicouches me permettra de retirer ou d'ajouter une couche au besoin selon l'évolution de la température, par exemple.

Le choix des vêtements c'est important !

Comment dois-je choisir mes chaussures pour aller marcher ?

Mes chaussures doivent :

1. être confortables et ne pas causer de pression ou irritation aux pieds

2. avoir de l'espace pour bouger les orteils, pour éviter tout frottement
3. offrir un soutien adéquat à la cheville (talon ne doit pas dépasser 3,81 cm)
4. avoir l'arrière du talon suffisamment haut pour un support adéquat
5. avoir un talon large et plat pour avoir une meilleure stabilité
6. avoir une semelle ferme et non glissante avec un talon large pour une meilleure stabilité.
7. Être fermées et en cuir ou autre pour que mes pieds puissent mieux respirer
9. Être facile à mettre et être confortable même quand j'ai les pieds enflés → j'ajoute des lacets élastiques aux souliers ou je choisis des chaussures à velcros.

Pour l'hiver penser à avoir des crampons à ajouter en cas de sol glacé ou porter des bottes antidérapantes.

À quoi dois-je penser avant d'utiliser mes **aides techniques** comme ma canne, ma marchette ou mon déambulateur ?

- Je m'assure que mon aide technique est ajustée à la bonne hauteur
- Je vérifie si mon aide technique fonctionne bien :
 - Par exemple :
 - Les freins sur mon déambulateur sont en bon état
 - Le mécanisme qui permet d'ouvrir et de plier ma marchette fonctionne bien
 - Le bout en caoutchouc de ma canne est en bon état



- J'ajoute de l'équipement sur mon aide technique lorsque les surfaces extérieures sont glissantes^b :
 - Le pic à glace rétractable sur ma canne
- Si j'ai plusieurs aides techniques, je choisis celle qui est la mieux adaptée pour mon parcours :
 - Le déambulateur qui va me permettre de m'asseoir durant les parcours plus longs



Je suis prêt(e) pour une bonne marche!

Vélo

Pourquoi faire du vélo? Quels sont les bénéfices?

Profiter du grand air

Non polluant

Peu coûteux



Amélioration de la santé cardiovasculaire

Quel vélo choisir ?

Le vélo non-électrique (type hybride, de ville)

Avantages

- Peu cher: Coûtent moins cher que les vélos électriques
- Léger

Désavantages

- Demande un plus grand effort physique

Le vélo à assistance électrique (VAE)

Avantages

- Moins d'effort qu'un vélo classique
- Efficace, sans les inconvénients d'une voiture (trouver du stationnement, ne pas avoir à mettre de l'essence, etc.)
- Écologique
- Possible de faire un plus grand nombre de kilomètres avec moins d'effort.
- Pneus plus larges

Désavantages

- Coûteux
 - Plus lourd qu'un vélo non-électrique
-

Je devrais porter un casque de vélo pour me protéger peu importe le vélo que j'utilise.

À savoir

Il est obligatoire de porter un casque lorsque je fais du vélo électrique

Comment faire l'entretien de mon vélo ?

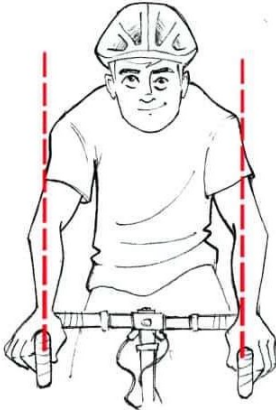
C'est dans mon avantage de faire le nettoyage et l'entretien chez un détaillant au **début** de la saison et à la toute **fin** afin de m'assurer que l'entretien est fait adéquatement, et du même coup, m'assurer d'un bon fonctionnement à long terme.

Est-ce que mon vélo est bien entretenu ?

1. Est-ce que mes pneus sont bien gonflés?
2. Est-ce que mes freins sont en bon état?
3. Est-ce que ma chaîne est bien installée ?
4. Est-ce que ma chaîne est bien huilée

Comment j'ajuste mon vélo ?

Le guidon



La largeur de mon guidon est similaire à la largeur de mes épaules. Je dois aussi m'assurer que mes bras sont parallèles.

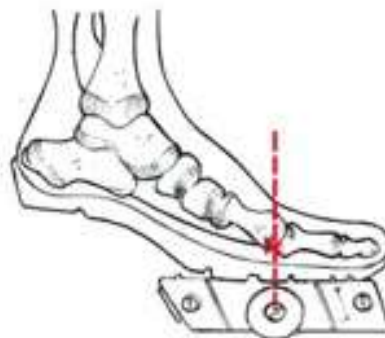
Hauteur de la selle



La hauteur de ma selle est convenable quand je peux :

1. Faire une extension quasi complète de ma jambe lorsque mon talon est appuyé sur la pédale.
2. Faire une légère flexion de mon genou lorsque l'avant de mon pied est appuyé sur la pédale.

Ajustement de la pédale



L'articulation de mon gros orteil doit être placée au-dessus du milieu de la pédale.

À quel équipement de vélo je dois penser ?

Je dois être visible en m'assurant d'avoir l'ensemble des réflecteurs qui sont identifiés avant de prendre la route.



Quand je fais du vélo à l'obscurité, je me dois de respecter le Code de la sécurité routière et d'avoir sur mon vélo :

- Un phare à l'avant clignotant ou non clignotant
- Un feu rouge à l'arrière clignotant ou non clignotant.

Que dois-je avoir comme équipements de visibilité obligatoire ?

1. À l'avant → un réflecteur blanc ;
2. Sur la roue avant → un accessoire de visibilité ;
3. À l'arrière du vélo → un réflecteur rouge ;
4. Sur la roue arrière → un accessoire de visibilité ;
5. Sur chacune des pédales → un réflecteur jaune ou blanc.

Je peux aussi porter une veste de sécurité comme celle-ci :



Je peux également utiliser un rétroviseur pour avoir une vue d'ensemble et d'anticiper des dépassements et changements de voies.



Je peux également utiliser différents types de sacs et sacoches au besoin.



Je peux aussi utiliser un pince-pantalon pour empêcher mon pantalon de se prendre dans la chaîne.

Je peux même me procurer un pince-pantalon qui est réfléchissant ce qui permet de signaler ma présence.



Comment je m'assure d'avoir bien mis mon casque ?

Je m'assure, d'abord, que mon casque est conforme et approuvé par un des organismes suivants : **CSA, CPSC, ASTM, CEN ou SNELL.**



Pour m'assurer que le casque est bien ajusté, est-ce que je peux répondre **OUI** à ces questions ?

1. Le casque tient-il bien sur ma tête sans bouger d'un côté à l'autre ou d'avant en arrière ?
2. Est-ce que mon casque reste bien en place lorsque je secoue ma tête ?
3. Est-ce que mon casque repose sur mon front, au-dessus de mes sourcils, et ce, sans m'incommoder ?
4. Est-ce que les sangles de mon casque sont bien ajustées ?
5. Est-ce que le réglage de l'attache sous le menton me permet d'ouvrir la bouche ?

Assurez-vous de répondre **OUI à l'ensemble des questions avant de prendre la route.**

Je suis maintenant prêt(e) et motivé(e) à prendre mon vélo!

Déplacement en fauteuil roulant

J'ai un fauteuil roulant manuel, je dois l'entretenir régulièrement :



Chaque semaine	Je vérifie et j'ajuste au besoin la pression des pneus.
Chaque mois	Je vérifie le bon fonctionnement des freins. Je m'assure que le fauteuil est toujours confortable et je le nettoie (essieux, tissus et châssis).
Chaque trois mois	Je vérifie : si le fauteuil roule toujours droit ainsi que l'état d'usure des coussins.
Chaque six mois	Je vérifie l'état des roues, des essieux, etc. Je vérifie l'usure ou l'affaissement du dossier et toiles siège, garnitures d'appuie-bras. Je m'assure que tout sur mon fauteuil roulant fonctionne bien, en particulier les appuie-bras et les appuie-pieds.

Source : Ce que vous devez savoir sur votre fauteuil roulant. RAMQ, AERDPQ, Mai 2014

Pour l'habillement, je me réfère à la section marche, page 4-5

Autobus de la STTR

Comment je fais pour me procurer un titre de transport ?

- Avec la monnaie exacte directement à l'entrée de l'autobus
- Avec la carte CITÉ soit :
 - Avec le porte-monnaie électronique (PME) :
 - Cela me permet de payer mon titre de transport sous forme de passage électronique.
 - À chaque fois que je prends l'autobus, un montant est soustrait de mon porte-monnaie électronique.
 - Avec le titre de transport mensuel 3e ÂGE

Sur ma carte CITÉ, je dois avoir ma photo et une preuve d'âge afin d'avoir accès au tarif réduit.



Source : STTR

Où puis-je acheter la carte CITÉ avec le titre du 3^e âge ?

Dans un des super-dépositaires :

- Centre du Service de Transport en Common de Trois-Rivières (STTR) :
2000 rue Bellefeuille, Trois-Rivières, G9A 5J3
- Jean Coutu au centre-ville, 1650 rue Royale, Trois-Rivières, G9A 4K3

Où puis-je recharger le porte-monnaie électronique ou mes titres du 3^e âge ?

- À n'importe quel dépositaire.

Où trouver l'information concernant les parcours et les horaires pour planifier mes déplacements ?

- Par téléphone au 819-373-4533

Je communique avec le service à la clientèle.

- Sur le web à l'adresse suivante : <https://sttr.qc.ca/lignes-et-horaires/>

Je consulte l'onglet Lignes et Horaires pour connaître l'heure à laquelle l'autobus passe à l'arrêt.

- Par SMS à l'arrêt ou textos

J'envoie le numéro d'autobus et le numéro de l'arrêt par texto au numéro de téléphone 819-373-4533, et ensuite je vais recevoir les informations pour les 3 prochains passages d'autobus à l'arrêt.

Pour de plus amples renseignements sur la marche à suivre :

<https://sttr.qc.ca/sms/>

- Par Application Transit

Elle me permet de connaître les différentes options de transport disponible près de chez moi. Il est possible de télécharger l'application sur Android et iPhone. Pour de plus amples renseignements : <https://transitapp.com/>

- Les feuillets papier des cartes et des horaires des lignes d'autobus

Je peux les prendre à bord de l'autobus et les imprimer à partir du site web de la Société de Transport de Trois-Rivières (STTR).



Source : STTR

Qu'est-ce que je fais si l'arrêt d'autobus est trop loin de mon lieu de résidence ?

La STTR offre le service de **taxibus** qui permet de me rendre au point de service le plus près, et ce, sans frais supplémentaires.

Pour que j'y aie accès, les critères d'admissibilités sont :

- Avoir un titre valide de transport en commun de la STTR;
- Être localisé(e) dans un secteur desservi;
- Être à plus de 700 mètres d'un arrêt
- Faire une demande de taxi 24 h à l'avance à
 - Coop Taxi : 819-378-5444
 - Taxi Pointe Du Lac : 819-377-7770
- S'assurer d'être dans les heures de correspondances.

Quels sont les secteurs desservis par le taxibus ?

Pour savoir si je fais partie des secteurs desservis, voici la liste des secteurs et les numéros de téléphone pour réserver (24 heures à l'avance si possible) :

1. Pointe-du-Lac (819-377-7770)
2. Saint-Louis-de-France (819-378-5444)
3. Sainte-Marthe-du-Cap (819-378-5444)
4. Haut nord des Forges (819-378-5444)
5. Aéroport de Trois-Rivières (819-378-5444)

Y a-t-il un service offert par la STTR qui permet une option intermodale entre le vélo et l'autobus ?

- Oui, le **Cyclobus** est offert tous les jours du 1er mai jusqu'au 31 octobre. Prendre note toutefois que les dates peuvent changer d'une année à l'autre.
- Ce service me permet d'installer mon vélo sur presque tous les autobus de la STTR, ce qui facilite l'utilisation du vélo et de l'autobus.

Qu'est-ce qui facilite mes déplacements en autobus et ceux des autres passagers?

Comment puis-je me préparer à l'arrivée de l'autobus et d'y monter en toute sécurité?

- J'arrive à l'arrêt d'autobus 5 minutes avant l'heure d'arrivée.
- Je m'assure de ne jamais traverser la rue devant l'autobus ou entre les autobus, et ce, même si je suis en retard.
- Je préviens un accident en m'assurant que le chauffeur peut bien me voir à l'arrêt.
- J'attends que l'autobus soit en arrêt complet avant d'y monter.
- Pour ma sécurité et par courtoisie, je laisse les autres passagers descendre de l'autobus avant d'y monter.
- Je me prépare à l'avance et je sors mon titre de transport ou la monnaie exacte pour payer à l'entrée de l'autobus.
- Si requis, je demande un billet de correspondance à l'entrée de l'autobus.

Que faire si j'ai besoin de l'aide pour monter ou descendre de l'autobus ?

Si je me déplace en fauteuil roulant ou avec une aide technique, **je fais la demande au chauffeur** d'abaisser le plancher au niveau du trottoir.



Source : STTR



Source : STTR

Est-ce que je peux trouver des places réservées pour les personnes âgées?

Oui, la STTR offre des places réservées pour les personnes âgées. Ce sont les mêmes places que les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite. Je peux les identifier par des autocollants sur les fenêtres et aux places attitrées.



Source : STTR



Source : STTR



Conseil : Si aucune place attitrée est disponible, je peux demander à une autre personne de me céder sa place.

Comment puis-je voyager et descendre de l'autobus en toute sécurité ?

- Je m'assure de bien me tenir aux colonnes, aux mains courantes et aux poignées afin de ne pas chuter.
- Je tiens mon sac à dos en main pour le confort des autres passagers.
- Quand je souhaite descendre, j'active les boutons entre les sièges ou je tire sur la cordelette pour aviser le chauffeur. Je le fais à l'avance.
- J'attends que l'autobus soit en arrêt complet avant de me lever afin de ne pas perdre l'équilibre.

Qu'est-ce que je fais si ma destination se trouve entre deux arrêts d'autobus ?

Je peux demander au chauffeur d'arrêter l'autobus entre deux arrêts d'autobus. Ce service est disponible toute l'année après 20 h.



Source : STTR



Source : STTR

Ça y est! Je suis maintenant outillé(e) pour voyager prudemment!

Transport adapté STTR et autres modes de transport motorisés

Pour le transport adapté, suis-je admissible ? Quels sont les critères ?

- Si j'ai une déficience significative et persistante.
- Si ma déficience me limite lors de mes activités quotidiennes.
- Si je suis considéré handicapé, qui valide mon besoin de transport adapté.
- Si j'ai une évaluation d'un professionnel de la santé qui permet de justifier le besoin de transport adapté.

Comment puis-je y avoir accès ?

Je dois faire une demande d'admission pour qu'un comité analyse et détermine mon admissibilité au transport adapté.

Quelles sont les procédures d'admissions ?

Je dois me procurer une copie du formulaire de demande d'admission au transport adapté en communiquant avec le service à la clientèle au **819 373-1778**.

Quels sont les autres modes de transport motorisés ?

- Les aides à la mobilité motorisées
- **Les transports adaptés STTR**
- Les services d'accompagnement-transport avec ou sans services de bénévolat
- Les taxis
- Les services privés avec transport adapté sur demande pouvant sortir de la municipalité
- Les transports privés et communautaires non adaptés
- Le covoiturage

Parcours

Qu'est-ce qui facilite mes déplacements et les rendent plus sécuritaires ?

Lorsque je me déplace en **marchant**, en **fauteuil roulant** ou à **vélo**, je privilégie le parc linéaire :

Parc linéaire (piste cyclable et piétonne)



Source : Miaux



Source : Miaux

Trois parcs linéaires traversent la ville de Trois-Rivières. Il s'agit de pistes réservées seulement aux vélos et aux piétons. Parfois composée de deux voies cyclables et une zone dédiée aux piétons. Cette piste est indépendante des voies de circulations automobiles.

Lorsque je me déplace **en marchant** ou **en fauteuil roulant** :

- Je privilégie également les **trottoirs**:
- Si les trottoirs ne sont pas bien entretenus, je me déplace sur la chaussée près de la bordure.

Trottoir



Source : Miaux

Lorsque j'utilise les trottoirs, je privilégie :

- Les trottoirs larges.
- Les trottoirs qui sont plats sans pentes.
- Les trottoirs avec un revêtement antidérapant pour la marche et lisse si je me déplace en fauteuil roulant.

Lorsque j'utilise le **vélo**, je privilégie :

- Le parc linéaire
- La bande cyclable
- La vélo-rue
- La chaussée désignée

Ce qui est plus facile



Ce qui requiert plus d'habiletés

Bande cyclable



Source : V3R.net

La bande cyclable est située dans la voie de circulation automobile, mais sécurisée par une chaussée qui est réservée aux cyclistes uniquement.

Lorsque je me déplace en marchant, en fauteuil roulant et en vélo :

- En tout temps, je favorise un éclairage pour bien voir où je m'en vais.
- J'évite les distractions (téléphone, écouteurs).
- Je respecte la signalisation.
- Je m'assure d'avoir une bonne visibilité aux intersections avant de traverser.
- J'établis un bon contact visuel avec les automobilistes, pour m'assurer qu'il m'a bien vu avant de traverser la rue, sinon j'attends avant de traverser.



Lorsque je **marche** ou je suis en **fauteuil roulant**, je dois adopter des **comportements sécuritaires** et bien ! **C'est-à-dire ?**

1. Traverser aux traverses piétonnières.

Traverse piétonnière permanente

Je traverse aux marques **jaunes** quand je constate que les traverses piétonnières n'ont pas de feux de circulation ou de panneaux de signalisation « Arrêt ».



Source : V3R.net

Je traverse aux marques **blanches** quand je constate qu'il est possible de traverser à une intersection assignée pour les piétons, soit par des feux de circulation et des panneaux de signalisation « Arrêt ».



Source : V3R.net

Certaines traverses piétonnières sont éclairées en même temps par deux lumières, ce qui permet d'augmenter ma sécurité lors de mes déplacements à l'obscurité.

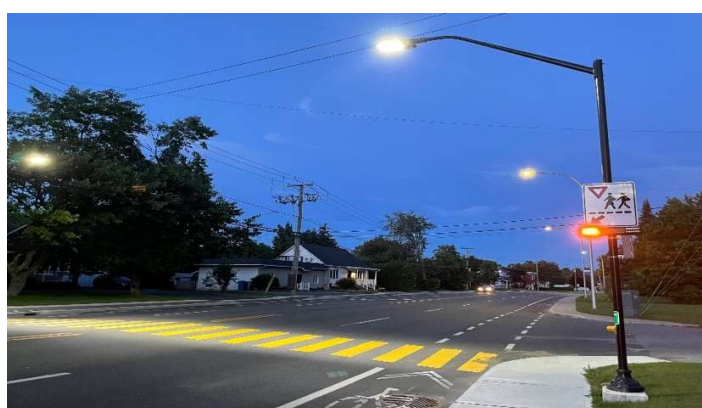
- Une lumière verticale qui éclaire mon corps lorsque je traverse l'intersection en toute sécurité;
- Une lumière horizontale qui éclaire la traverse piétonnière au sol afin que je traverse en sécurité.



Source : Miaux



Une lumière qui clignote aux traverses piétonnières et aux carrefours giratoires afin d'augmenter la sécurité lors de la traversée.



Source : Miaux

2. Choisir de traverser aux intersections où les abaissements de trottoir sont larges et en continuité avec le trottoir.

Quoi faire avant de traverser aux feux de circulation ?

Afin d'avoir accès à un temps de traversée aux feux de circulation, je m'assure d'appuyer sur le bouton.

Il est **obligatoire** d'appuyer sur le bouton d'appel afin d'activer le feu. En traversant durant la phase pour piétons, je m'assure de traverser en toute sécurité.



Comment dois-je traverser aux feux de circulation ?

Lorsque je vois la silhouette blanche fixe, cela m'indique que je peux traverser la chaussée dans un passage réservé qui est dédié aux piétons.

Lorsque je vois les chiffres (décompte numérique) sous la silhouette blanche, cela m'indique le temps qui m'est accordé pour traverser l'intersection.

Pour être sûre, je peux choisir d'attendre un nouveau cycle pour avoir tout le temps nécessaire pour traverser.



Source : Miaux



Lorsque je vois la main orange fixe, cela me signale que je ne peux pas m'engager sur la chaussée. **Je ne traverse donc pas quand je vois la main orange!**

À savoir : Je peux traverser au feu vert s'il n'y a pas de feux pour piétons.

3. Choisir de traverser aux intersections en privilégiant ceux qui ont des feux de circulation et surtout des feux piétons protégés.

4. Choisir de traverser la distance la plus courte entre deux coins de rue à l'intersection.



Source : Miaux

5. Regarder à gauche, à droite, et à gauche avant de traverser la rue et aussi par-dessus l'épaule pour m'assurer qu'une automobile n'arrive pas derrière moi.

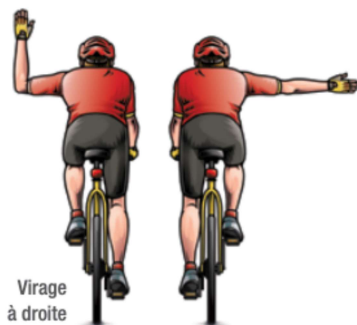
Si je suis en vélo, comment dois-je signaler lorsque je veux tourner?

Quand je veux tourner à gauche :



1. Je tends mon bras gauche pour signaler mon intention de tourner à gauche.
2. Je regarde par-dessus mon épaule gauche, puis à droite puis à nouveau à gauche.
3. Si la voie est libre, je peux tourner à gauche.

Quand je veux tourner à droite :



1. Je tends mon bras droit ou je mets mon bras gauche en angle droit pour signaler mon intention de tourner à droite.
2. Je regarde par-dessus mon épaule gauche, puis à droite puis à nouveau à gauche.
3. Si la voie est libre, je peux tourner à droite.

Si j'ai besoin de me reposer, où puis-je trouver des endroits pour m'asseoir ?

La Ville de Trois-Rivières dispose de bancs et d'abribus avec des bancs. Les bancs se situent majoritairement dans le **centre-ville, les secteurs résidentiels et dans les parcs.**

J'essaie de choisir un parcours où se situe des bancs pour me reposer.



Source : V3R.net

Parc des Chenaux

Secteur — Cap-de-la-Madeleine



Source : Miaux

Parc Hector Langevin

Secteur - Centre-ville

Comment puis-je savoir où sont situés les parcs et les lieux d'attractions ?

En me rendant sur le site Internet de la Ville de Trois-Rivières à l'adresse suivante : <https://www.v3r.net/activites-et-loisirs/parcs> ou en composant le 311.

Comment puis-je savoir si un lieu est adapté pour les personnes en fauteuil roulant ?

Il y a une indication sur la porte de l'édifice ou dans les lieux publics, soit le pictogramme international d'accessibilité :



Ces lieux ont des rampes et/ou des ascenseurs.



Source : Miaux



Source : Miaux

Si je veux me rendre dans un endroit où socialiser et où l'accessibilité est facilitée où puis-je aller ?

Voici quelques suggestions :

- **Le sanctuaire Notre-Dame-du-Cap**
- **Le parc Portuaire de Trois-Rivières**
- **La salle J.-Antonio-Thompson**
- **Plusieurs bibliothèques (Gatien Lapointe, Aline Piché, etc.)**
- **Parc Pie XII**



Source : Miaux

Si j'ai besoin d'utiliser la toilette, puis-je en trouver une sur mon parcours ?

- Plusieurs toilettes publiques se trouvent dans les parcs, les espaces verts et les lieux touristiques au centre-ville.
- Pour les repérer, je consulte le site Internet de la Ville de Trois-Rivières au <https://www.v3r.net/activites-et-loisirs/parcs>
- En étant sur la page du parc, je sais si le parc offre des toilettes ou non.
- Je peux aussi téléphoner au 311 pour plus de renseignements.

Si j'ai soif durant mon trajet, où puis-je trouver un abreuvoir ?

- Dans la plupart des parcs et espaces verts de la Ville de Trois-Rivières, j'ai accès à un abreuvoir pour me rafraichir.
- Pour m'assurer d'en avoir sur le parcours, je m'informe en composant le 311.



Conseil : C'est dans mon avantage d'apporter une bouteille d'eau réutilisable et hermétique afin de boire de la bonne eau froide !

Bornes de réparation en libre-service

- Il y a **cinq stations** de réparation de vélo extérieures à Trois-Rivières.
- Chacune des stations est munie d'une pompe à vélo et des outils pour réparer et faire des ajustements sur mon vélo.

Les **cinq stations** sont situées aux endroits suivants :

- Parc Lambert
- Parc linéaire (à l'intersection du boulevard Saint-Michel)
- Promenade Trois-Rivières sur Saint-Laurent
- Parc Rosemont (derrière l'aréna Jérôme-Cotnoir)
- Terre-des-Loisirs.



Bornes de réparation en libre-service



Source : Miaux

Parc Lambert - Trois-Rivières

Que faire si j'aperçois un problème sur la voie publique (exemple : un lampadaire défectueux) ?

Je compose le 311 ou j'utilise l'application mobile **Trois-Rivières 311**

Préparation

Quelles sont des **difficultés personnelles** qui peuvent rendre mes déplacements difficiles?

1. Difficultés physiques

Troubles de l'équilibre



Diminution de la force musculaire et de la flexibilité

Problèmes aux pieds



Difficultés visuelles



2. Difficultés cognitives

À s'orienter



À se rappeler

À être attentif

3. Difficultés affectives

Peur de tomber



Troubles de l'humeur



4. Difficultés sociales

Difficultés financières



Faible soutien social





Des **difficultés personnelles**
comme des problèmes d'équilibre

ET

Des **comportements malsains**
comme prendre des risques

ET

Un **environnement avec des obstacles**
comme un escalier glissant



Rendent les **déplacements dangereux**

Et peuvent avoir des **conséquences graves** telles que

DES CHUTES AVEC BLESSURES



Qu'est-ce que je peux faire pour éviter la chute durant mes déplacements?

Je me prépare adéquatement avant mes déplacements.

Pourquoi?

Bien me préparer avant mes déplacements va réduire mon risque de chute et rendre mes déplacements plus agréables.

Comment dois-je me préparer avant mes déplacements?

Les aides fonctionnelles, les vêtements, les chaussures et le sac :

- Porter mes lunettes et mes prothèses auditives
- Utiliser mes aides techniques comme la canne, la marchette ou le déambulateur (voir section marche page xx)
- M'habiller de façon à favoriser la sécurité et le confort (voir les sections marche à la page xx et vélo à la page xx)
- Porter des chaussures confortables qui supportent bien mon pied (voir section marche à la page xx)
- Apporter un sac de taille, à dos ou en bandoulière qui libère mes mains et qui contient les objets importants pour mes déplacements



L'alimentation et l'hydratation :

- M'hydrater et manger adéquatement avant de sortir
- M'apporter une bouteille d'eau pour bien m'hydrater durant le trajet
- M'apporter de la nourriture pour les déplacements plus longs



Les conditions météorologiques :

- Planifier mes déplacements lorsqu'il ne pleut ou ne neige pas pour éviter les chutes

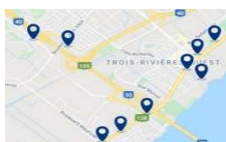
Les aide-mémoire, aides à l'orientation et aides à la communication :

- Planifier mes déplacements
- Bien connaître où je m'en vais en consultant avant et durant mes déplacements (voir section autobus à la page xx) :

Des cartes papier



Les cartes sur internet



Les services à la clientèle



Les systèmes de géolocalisation



- Faire une carte maison de mon parcours ou imprimer mon parcours
- Faire une liste des items à ne pas oublier
- Apporter mon téléphone cellulaire ou autre moyen de communication
- Noter les numéros de téléphone de mes proches à contacter s'il y a une urgence
- Demander à ma famille ou mes ami(s) de m'accompagner dans mes déplacements pour m'offrir de l'aide



L'aménagement extérieur de ma demeure :

- Dégager les escaliers d'obstacles
- Nettoyer les escaliers de la neige et de la glace
- Bien éclairer les escaliers
- Mettre un revêtement anti-dérapant et bien visible
- Inclure une à deux mains courantes dans les escaliers



Qu'est-ce que je peux faire de plus pour diminuer mon risque de chute?

Participer dans des programmes de groupe pour prévenir les chutes qui offre :

- Des programmes d'exercices pour améliorer l'équilibre, la force musculaire et la flexibilité
- Des conseils pour diminuer les risques dans l'environnement
- Des conseils pour favoriser l'adoption de comportements sécuritaires

Deux programmes de prévention des chutes gratuits à Trois-Rivières!

Programme Debout !

Pour les 50 ans et plus

Activité physique

Saines habitudes de vie

Aménagement sécuritaire

Comportements sécuritaires

Je peux obtenir de l'information sur le programme **Debout!** :

Par téléphone:

819-370-2200, poste 43206

Sur le site web:

<https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-debout/>

Programme intégré d'équilibre dynamique PIED



Pour les 60 ans et plus qui ont fait une chute ou préoccupés par leur équilibre

Évaluation avant et à la fin du programme

Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire

Environnement sécuritaire

Comportements sécuritaires

Je peux obtenir de l'information sur le programme **PIED** :

Par téléphone:

819-370-2200, poste 43604

Sur le site web:

<https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-integre-d-equilibre-dynamique-pied/>

Aide-mémoire

Je me prépare

Avant de partir, je m'assure que :

- Je suis vêtu(e) et chaussé(e) pour favoriser ma sécurité, mon confort et pour que je sois bien visible.
- J'utilise mes aides techniques qui sont en bon état et bien adaptées pour m'aider à marcher.
- J'aménage bien mes escaliers et mon entrée extérieure pour me déplacer en toute sécurité.
- Je privilégie mes déplacements lorsqu'il fait beau.
- J'ai bien planifié mon trajet → je sais où je m'en vais.
- J'ai pris connaissance du trajet et de l'horaire d'autobus de la STTR.
- Je demande à un proche de m'accompagner.

J'apporte dans mon sac les items importants pour mes déplacements :

- Mon portefeuille avec de l'argent.
- Ma carte Cité avec le porte-monnaie électronique rechargé ou le titre de transport mensuel du 3e ÂGE ou la monnaie exacte pour obtenir mon titre de transport de la STTR.
- Mes aide-mémoire : *numéros de téléphone des proches à contacter en cas d'urgence, les cartes pour m'orienter.
- Mon téléphone cellulaire ou autres moyens de communication.
- Ma bouteille d'eau et de la nourriture pour les déplacements plus longs.

Avant de me déplacer en vélo, je m'assure que :

- J'ai bien ajusté mon vélo.
- J'ai vérifié que mes freins fonctionnent bien.
- J'ai vérifié que ma chaîne est bien installée et bien huilée.
- J'ai bien gonflé les pneus de mon vélo.
- J'ai bien installé les équipements de visibilité et un rétroviseur sur mon vélo.
- J'ai bien ajusté mon casque de vélo.

Avant de me déplacer en fauteuil roulant, je m'assure que :

- J'ai vérifié que mes freins fonctionnent bien.
- J'ai bien gonflé les pneus de mon fauteuil roulant.
- J'ai vérifié que les roues, le châssis, les essieux, les coussins et le dossier sont en bon état.
- J'ai vérifié que tout sur mon fauteuil roulant fonctionne bien, en particulier les appui-bras et les appui-pieds.
- J'ai vérifié si mon fauteuil roulant roule toujours droit.

Je planifie mon parcours et je me déplace

Lorsque je me déplace :

- Je privilégie des déplacements actifs.
- Je privilégie les endroits qui sont agréables pour moi, dont les parcs, les lieux d'attraction ou les lieux de socialisation.
- Je favorise les endroits bien éclairés.
- Je privilégie des endroits pour me reposer sur mon parcours.
- Je privilégie la présence de toilettes sur mon parcours.
- Je privilégie les endroits qui sont accessibles.
- J'évite les distractions.

Lorsque je me déplace en marchant ou en fauteuil roulant :

- Je privilégie les trottoirs ou la chaussée près de la bordure du trottoir si les trottoirs ne sont pas bien entretenus.
 - Je privilégie le parc linéaire.
- ### Lorsque je me déplace en vélo :
- Je privilégie le parc linéaire ou la bande cyclable.

Lorsque je traverse la rue :

- Je m'assure d'avoir une bonne visibilité de la circulation en cours.
- J'établis un bon contact visuel avec les automobilistes, sinon j'attends avant de traverser.
- Je respecte la signalisation.
- Je signale pour indiquer dans quelle direction je vais tourner à l'intersection, lorsque je suis en vélo.

Lorsque je traverse la rue en marchant ou en fauteuil roulant :

- Je traverse aux intersections en privilégiant les intersections les plus courtes, celles qui ont des feux de circulation et des feux piétons.
- Je traverse aux traverses piétonnières.
- Je privilégie de traverser où les abaissements de trottoir sont larges et en continuité avec le trottoir.
- Je traverse aux feux piétons seulement quand je sais que j'ai assez de temps pour traverser la rue sinon j'attends un nouveau cycle.

Lorsque je voyage en autobus :

- Je demande au chauffeur d'autobus d'abaisser le plancher au niveau du trottoir si je me déplace en fauteuil roulant ou avec une aide technique.
- Je peux m'asseoir à des places réservées pour les personnes âgées.
- Je m'assure de bien me tenir aux colonnes, aux mains courantes et aux poignées lors du trajet.
- J'active les boutons entre les sièges ou je tire la cordelette pour aviser le chauffeur que je souhaite descendre.
- Je peux demander au chauffeur d'arrêter entre deux arrêts d'autobus pour descendre plus près de ma destination.
- Je peux installer mon vélo sur le devant de l'autobus durant certaines périodes durant l'année.