

GUIDE DE MOBILITÉ

SE DÉPLACER AUTREMENT, À TOUT ÂGE

- Conseils pratiques
- Informations utiles
- Astuces de sécurité

BONUS: Plan de déplacements personnalisés pour vous accompagner pas à pas !

Avec la participation financière de :

Québec 

roulons **VERT**
Centre de gestion des déplacements



Introduction

La sécurité routière lors des déplacements

**Utilisation des transports en commun
de la STTR**

**La gestion des trajets à pied ou à vélo
chez les personnes âgées**

**Les bonnes pratiques avec un dispositif
d'aide à la mobilité motorisée (AMM)**

Plan de déplacements personnalisés

SOMMAIRE



INTRODUCTION

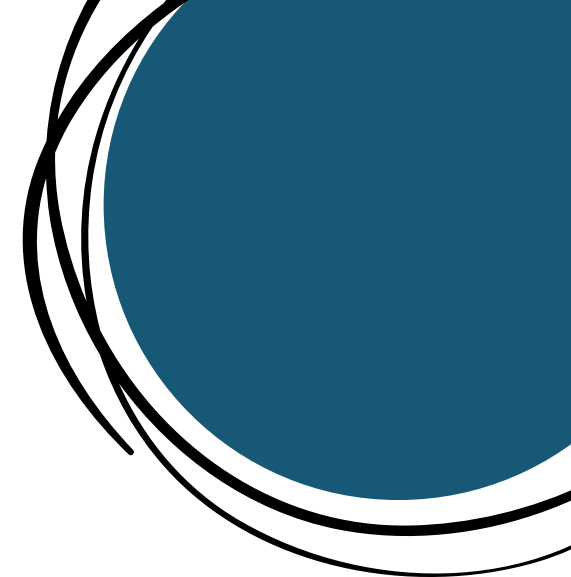
Avec l'âge, nos habitudes de déplacement évoluent, tout comme nos besoins en matière de sécurité, de confort et d'accessibilité. Ce guide a été conçu pour accompagner les aînés dans la découverte et l'adoption de modes de transport alternatifs à la voiture. Que ce soit pour se rendre à l'épicerie, visiter des proches ou simplement profiter d'un moment à l'extérieur, il existe plusieurs façons de se déplacer autrement tout en restant actif et autonome.

Ce guide vous propose des conseils adaptés, des informations utiles et des exemples concrets pour vous aider à intégrer ces modes de déplacement dans votre quotidien.

En complément, un plan de déplacements personnalisés se trouve à la fin du guide.

Bonne lecture et bonne route !





LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE LORS DES DÉPLACEMENTS



LA MOBILITÉ ACTIVE, DOUCE ET LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Qu'est-ce que c'est ?

Modes de transport qui nécessitent un effort physique



Marche



Vélo

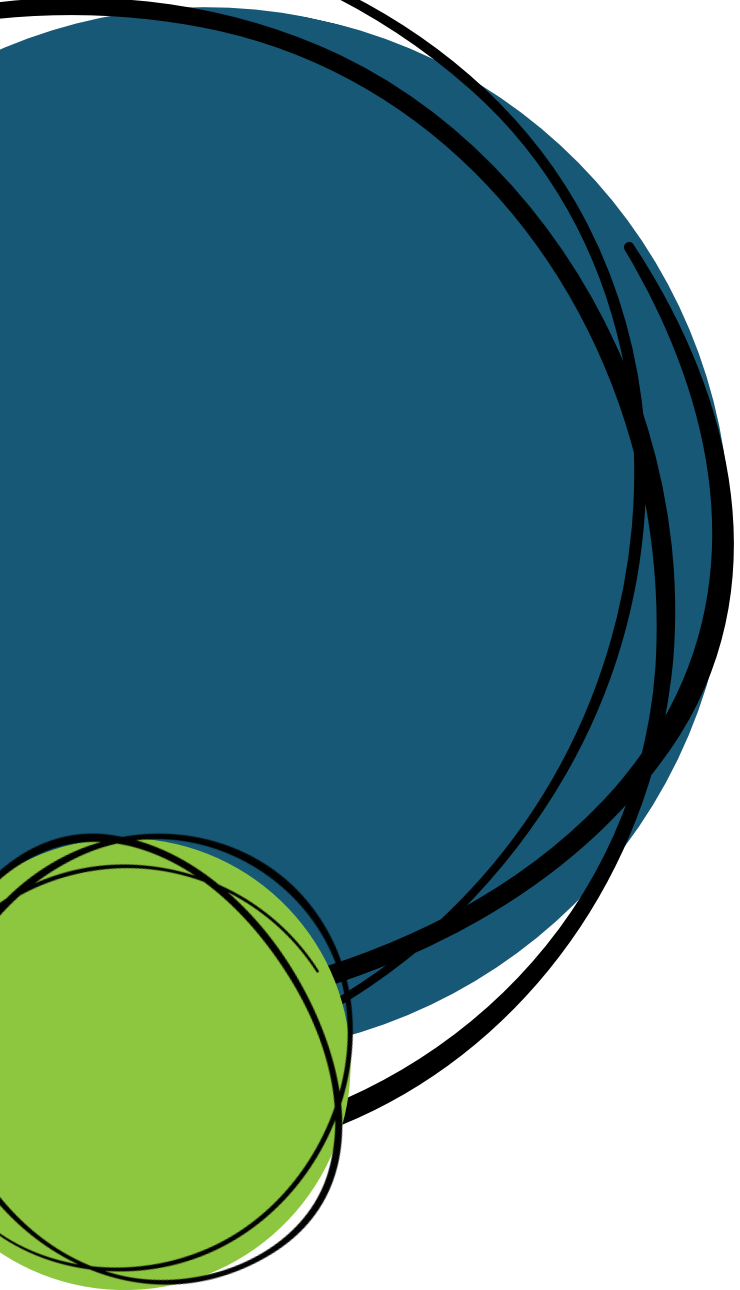


Fauteuil
roulant



Quadriporteur





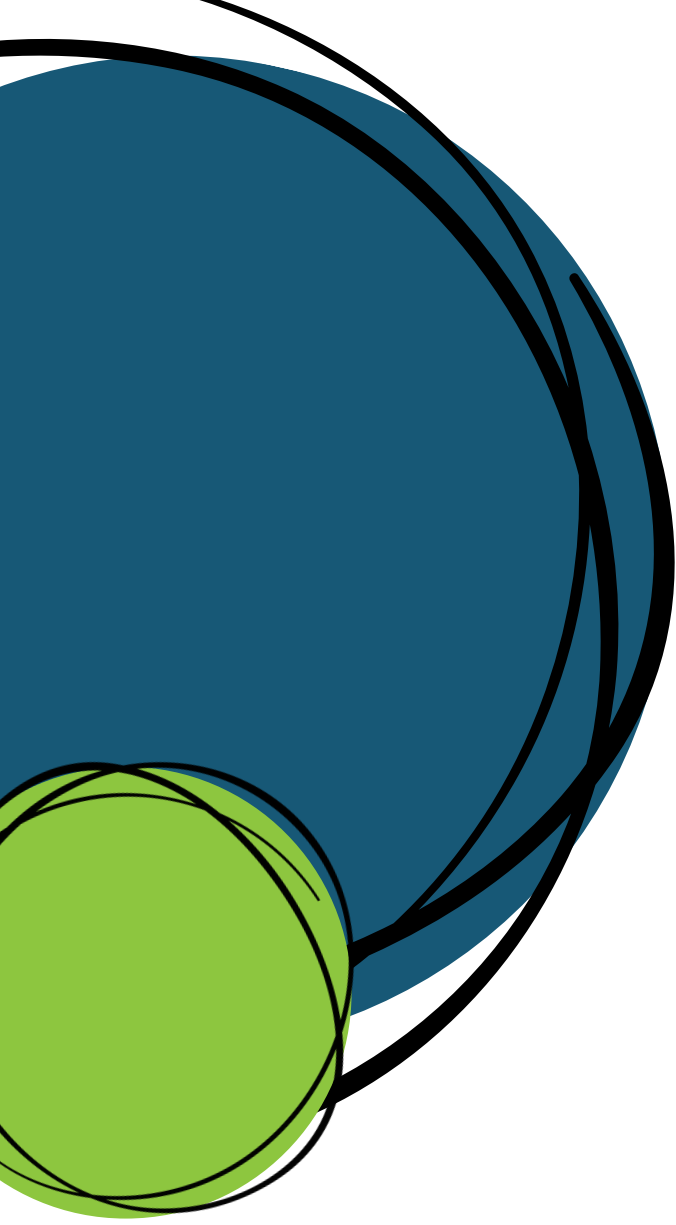
La mobilité active désigne l'utilisation de modes de transport qui nécessitent un effort physique. Elle nous permet de se déplacer où nous voulons et quand nous le voulons. La marche, le vélo, le fauteuil roulant et le quadriporteur sont des exemples de moyens de transport actifs ou de mobilité douce. En choisissant la mobilité active ou douce, il est possible de se déplacer quotidiennement, que ce soit pour des activités récréatives, pour des rendez-vous ou pour faire les courses.



LES AVANTAGES DE LA MOBILITÉ ACTIVE

- **Autonomie**
- **Santé physique**
- **Bien-être mentale**
- **Meilleure qualité de sommeil**
- **Moins de pollution de l'air et sonore**
- **Moins coûteuse que l'automobile**
- **Interactions sociales**





À mesure que l'âge avance, la proportion de personnes âgées possédant un permis de conduire diminue. La mobilité active devient alors une alternative intéressante à l'utilisation de l'automobile, permettant ainsi de conserver une certaine indépendance.

L'activité physique régulière, comme la marche ou le vélo, améliore la santé globale en réduisant les risques de maladies chroniques et en augmentant le sentiment de bien-être mental. Cela contribue également à prévenir certaines incapacités liées à un mode de vie trop sédentaire.

On peut également constater une meilleure qualité de sommeil.

Il y a également moins de pollution de l'air et sonore.

En outre, ce type de transport est beaucoup moins coûteux que l'automobile : (pas d'essence, d'assurance, de stationnement...).

Qui plus est, cela favorise les interactions sociales !



LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET LA MOBILITÉ ACTIVE



Infrastructures
sécurisées



Comportements
responsables



Visibilité et
équipements de
sécurité



Respect des signaux
routiers et des règles
de circulation

En tant que piéton, cycliste, utilisateur de fauteuil roulant ou AMM, il est essentiel de respecter les règles de la sécurité routière pour garantir sa sécurité et celle des autres.

Pour les déplacements à vélo, il est important de privilégier les pistes cyclables ou les voies désignées, et de se stationner dans des endroits sécurisés pour éviter le vol. Pour la marche, l'utilisation des trottoirs et les passages piétons sont gage de sécurité pour vous et les automobilistes.

En tant que cycliste ou piéton, il faut toujours être attentif à votre environnement et anticiper les actions des autres usagers de la route.

Quand vous traversez à une intersection, les mêmes règles s'appliquent que vous soyez à pied, à vélo, en fauteuil roulant ou si vous utilisez un dispositif d'aide à la mobilité motorisée. Il est aussi primordial de rester sobre et concentré pendant les trajets. L'inattention ou l'utilisation du téléphone portable peuvent entraîner des accidents.

Lors d'un déplacement à vélo, il est important de porter un casque, d'utiliser des feux avant et arrière la nuit, et de porter des vêtements visibles. De plus, en tant que piéton ou utilisateur de fauteuil roulant, il est recommandé de porter des vêtements réfléchissants pour améliorer sa visibilité, notamment lors des déplacements en soirée ou par faible luminosité. **IMPORTANT:** Le casque de vélo est obligatoire pour tous lors de l'utilisation d'un vélo à assistance électrique.

Que ce soit en tant que piéton, cycliste ou conducteur de fauteuil roulant ou AMM, il est crucial de connaître et de respecter les règles de circulation. Par exemple, traverser aux passages piétons et respecter les feux de signalisation.



DIFFICULTÉS PHYSIQUES



Troubles de l'équilibre



Douleurs aux articulations



Perte de l'acuité visuelle ou
auditive

- **Troubles de l'équilibre :** Les personnes ayant des problèmes d'équilibre peuvent trouver plus difficile la marche ou le vélo, et craindre les risques de chutes, en particulier lors d'une traversée de rue ou d'intersection. Il existe cependant des solutions pour s'assurer que le déplacement sera le plus sécuritaire possible. Pour la marche, il existe des bâtons de marche qui permettent de maintenir un équilibre et d'être soutenu. Pour le déplacement à vélo, il existe des vélos à 3 roues qui permettent de rouler en toute stabilité. Ces vélos sont d'ailleurs généralement munis d'un panier afin d'y transporter nos effets personnels.
- **Douleurs aux articulations :** Des douleurs ou des troubles peuvent rendre les déplacements plus difficiles, et peuvent augmenter les risques de chutes sur des surfaces inégales ou glacées. Cependant, la sédentarité a tendance à accentuer la problématique des douleurs physiques. Des aides techniques sont parfois nécessaires pour favoriser un trajet sécuritaire. Il existe en plus des bâtons de marche des articles pouvant assurer une plus grande sécurité tels que : des crampons pour les surfaces glacées, des cannes, des déambulateurs, marchettes, etc.
- **Perte de l'acuité visuelle ou auditive :** Des problèmes de vision ou d'audition peuvent rendre difficile la détection des obstacles, des véhicules ou des signaux de circulation, ce qui augmente le risque d'accident et le sentiment d'insécurité. Pour les difficultés visuelles, des accessoires tels que : les lampes frontales, les cannes blanches et les lunettes de soleil sont aidant lors des déplacements actifs. Lorsque ces outils sont utilisés conjointement avec les boutons d'appel aussi appelé bouton-poussoir pour piéton, la traverse des intersections est sécuritaire. Pour les personnes malentendantes, porter des appareils auditifs et respecter les signaux de traverse permet de rendre les trajets plus sécuritaires. Question de mettre en perspective, les personnes non voyantes ou sourdes utilisent le transport actif quotidiennement. Il suffit d'adopter un comportement adéquat et connaître ses limites.



Problèmes d'orientation

Perte de mémoire

Difficultés d'attention

PERTES COGNITIVES



65 à 74 ans	16 %	13 %	18 %
74 ans et plus	25 %	19 %	27 %

- **Problèmes d'orientation** : Les difficultés à s'orienter peuvent mener à des erreurs de trajet ou à des traversées imprudentes.
- **Perte de mémoire** : Oublier un itinéraire ou des consignes de sécurité peut avoir des conséquences sur la sécurité lors des déplacements.
- **Difficultés d'attention** : Les distractions ou l'incapacité de se concentrer peuvent rendre les déplacements plus risqués.

Afin d'aider ces problématiques et d'assurer le maintien de la mobilité active le plus longtemps possible, Roulons VERT mettra à la disposition des personnes âgées visitées dans les résidences, des minis plans de déplacement sur papier indiquant clairement la façon de se rendre dans les lieux publics les plus communs et fréquentés en utilisant la marche, le vélo, le quadriporteur et le transport en commun.



DIFFICULTÉS SOCIOÉCONOMIQUES

500\$ à 1 300\$ /
mois

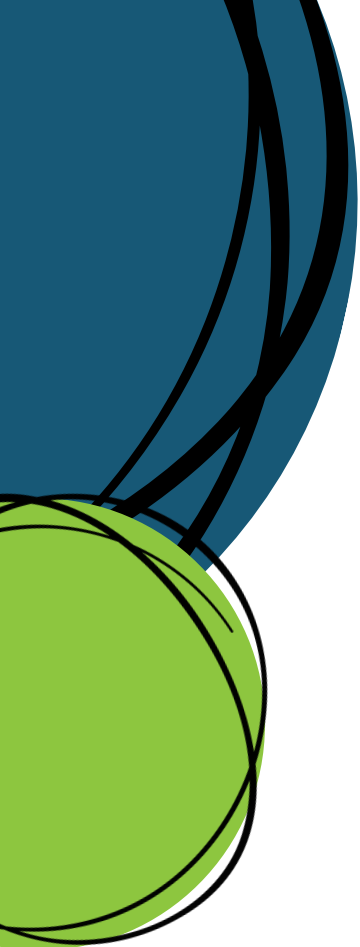


60, 75\$ / mois
(en 2025)



Difficultés financières

Soutien social limité



Difficultés financières : les difficultés financières mènent parfois à l'isolement, en effet, par manque de ressources financières, certains aînés se privent de prendre le transport en commun. Grâce au soutien de la STTR dans ce projet, des titres de transport seront offerts gratuitement aux participants présents lors de nos ateliers dans les résidences. Selon un article de Radio-Canada, en février 2024, le coût mensuel d'utilisation d'une automobile est d'approximativement 1300\$/mois. Selon les données du site internet de la STTR, une carte mensuelle de la STTR se détaillait en 2024 à 60.75\$ pour les personnes âgées de 65 ans et+. Nous en venons à la conclusion qu'il est plus économique d'utiliser le transport en commun que l'automobile.

Soutien social limité :

- Le manque de soutien social peut rendre les déplacements plus difficiles, surtout en cas de besoin d'assistance ou d'accompagnement dans les trajets.
- Le problème du soutien social limité lors des déplacements actifs chez les personnes âgées est complexe et nécessite une approche multifacette. Voici quelques solutions qui pourraient être mises en place pour aider à améliorer la situation et favoriser l'inclusion des aînés dans des modes de transport alternatifs à la voiture.

Astuces :

- **Groupes de marche:** Encourager les aînés à se créer un groupe d'entraide ou d'accompagnement dans les transports actifs. Par exemple, prévoir d'effectuer le trajet en petit groupe afin de favoriser le sentiment de sécurité. Éventuellement, cela améliorera l'autonomie pour faire le trajet seul.
- **Partenariats avec des organismes communautaires :** Les organismes œuvrant auprès des personnes âgées et les RPA peuvent organiser des sorties collectives, des événements de marche ou de vélo, et des programmes d'accompagnement qui permettent aux aînés de se sentir plus en sécurité et de socialiser pendant leurs déplacements.





UTILISATION DES TRANSPORTS EN COMMUN DE LA



LES AVANTAGES DU TRANSPORT EN COMMUN

- Évitement de la conduite
- Proximité des arrêts
- Détente pendant les trajets
- Pas de souci de stationnement
- Horaires réguliers



- **Éviter la conduite** : Pour ceux qui n'ont plus envie ou la capacité de conduire, le transport en commun permet de se déplacer sans se soucier de l'entretien de la voiture, ou de la circulation.
- **Proximité des arrêts** : À Trois-Rivières, de nombreux arrêts de bus sont stratégiquement situés, ce qui permet aux utilisateurs de se déplacer aisément sans avoir besoin de marcher trop loin.
- **Détente pendant le trajet** : Le transport en commun permet de se détendre pendant le trajet, de lire, de profiter du paysage ou d'écouter de la musique, sans la fatigue liée à la conduite.
- **Pas de soucis de stationnement** : Pas besoin de se soucier de trouver une place de stationnement ou de payer pour un stationnement (par exemple, lors d'un rendez-vous à l'hôpital)
- **Horaires réguliers** : Le transport en commun offre une flexibilité dans les horaires, avec des autobus réguliers qui permettent de planifier les déplacements de manière pratique. Les passagers peuvent choisir des horaires qui conviennent le mieux à leur emploi du temps.



COMMENT SE PROCURER UN TITRE DE TRANSPORT ?



Monnaie exacte
ou billet de
passage



Portemonnaie
électronique
(PME)
(Carte CITÉ)



Le titre de
transport mensuel
3e ÂGE (Carte
CITÉ)

IMPORTANT
Sur la carte CITÉ,
une photo est
nécessaire ainsi
qu'une preuve d'âge
afin d'avoir accès au
tarif réduit.

Comment faire pour acquitter le montant de mon trajet en autobus ?

Il existe trois options pour le paiement de votre trajet:

- **Avec la monnaie exacte ou un billet de passage. Si requis, vous pouvez demander au chauffeur un billet de correspondance.**
- **Avec le portemonnaie électronique (PME) qui est sur la carte CITÉ. Un montant est soustrait du portemonnaie électronique chaque fois que vous prenez l'autobus.**
- **Avec le titre de transport mensuel 3e âge qui est sur la carte CITÉ. Sur la carte CITÉ, une photo est nécessaire ainsi qu'une preuve d'âge afin d'avoir accès au tarif réduit.**



SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET TRANSPORTS SÉCURITAIRES DANS LES AUTOBUS



Moins de risques
d'accident



Conducteurs
professionnels



Transports adaptés



Accessibilité aux
autobus (autre que le
transport adapté)

- **Moins de risques d'accident : Ne pas avoir à conduire permet de réduire les risques d'accident. Conducteurs professionnels : Les chauffeurs d'autobus sont formés pour assurer la sécurité des passagers et suivent des protocoles pour garantir un transport en toute sécurité.**

Accessibilité pour les personnes ayant des limitations physiques :

- **Transport adapté : Le service de transport adapté de la STTR comprend également un service de transport en commun adapté (collectif) de porte à porte accessible, fonctionnant sur réservation seulement. Il s'adresse aux personnes au sens de la Loi et qui répondent aux critères d'éligibilité établis par la Politique d'admissibilité au transport adapté du ministère des Transports du Québec. Source : Site internet de la STTR <https://sttr.qc.ca/transport-adapte/>**
- **Accessibilité aux autobus : Pour les aînés qui ne se qualifient pas selon les critères d'éligibilité du transport adapté, prendre le transport en commun régulier demeure une option tout à fait sécuritaire. En effet, la majorité des autobus sont équipés d'une rampe pour monter à l'intérieur (en juillet 2021, le parc d'autobus de la STTR comptait 58 autobus urbains, dont 36 étaient munis d'une rampe d'accès (70 %) pour permettre la montée à bord de ses autobus). Tous les autobus sont munis de poteaux d'appui ainsi que des barres de maintien à l'intérieur garantissant ainsi un accès plus facile et une circulation sécurisée.**



**SE DÉPLACER EN
AUTOBUS DE
MANIÈRE
SÉCURITAIRE**

Étudier les itinéraires



Vêtements adaptés à la météo



Sac léger



Ne pas se presser



Faire une pause si nécessaire



Il existe plusieurs stratégies pour se préparer à utiliser le transport en commun de manière sécuritaire et agréable.

Voici quelques conseils :

- **Étudier les itinéraires**
- **Vêtements adaptés à la météo : S'habiller en fonction de la météo, avec des vêtements confortables et adaptés aux saisons (par exemple, des chaussures antidérapantes ou des crampons en hiver pour éviter les chutes).**
- **Sac léger : Optez pour un sac léger et facile à transporter pour éviter de se fatiguer pendant le trajet.**



- **Ne pas se presser : Planifier le trajet pour arriver en avance et ne pas être pressé est essentiel pour éviter le stress et garantir une expérience agréable.**
- **Faire une pause si nécessaire : Si le trajet est long, il peut être utile de prendre une pause avant de poursuivre son trajet. Il est important de choisir un endroit sûr pour se reposer, par exemple, un abribus.**

ÉTUDIER LES ITINÉRAIRES

- **Service à la clientèle de la STTR :** Vous pouvez joindre le service à la clientèle au **819-373-4533** pour obtenir des informations sur les lignes et les horaires.
- **Site internet de la STTR :** Toutes les informations sur les parcours et horaires sont disponibles à l'adresse suivante : <https://sttr.qc.ca/lignes-et-horaires/>
- **Envoi de SMS à l'arrêt :** Il est possible de recevoir les horaires des trois prochains passages d'autobus en envoyant un message texte contenant le numéro de l'autobus et celui de l'arrêt au **819-373-4533**. Pour plus d'informations sur cette fonctionnalité, consultez le site : <https://sttr.qc.ca/sms/>.
- **Application Transit :** L'application mobile Transit vous permet de consulter les options de transport disponibles près de chez vous. Elle est téléchargeable gratuitement sur Android et iPhone. Pour plus de détails, visitez : <https://transitapp.com/>.
- **Feuillets papier :** Des documents imprimés concernant les parcours et horaires des lignes d'autobus sont disponibles à bord des autobus ou peuvent être téléchargés depuis le site internet de la STTR.



AVANT DE MONTER DANS L'AUTOBUS



**Arriver 5 minutes
d'avance à l'arrêt
d'autobus**



**Ne jamais
traverser devant
un autobus**



**Être bien visible à
l'arrêt d'autobus**



**Sortir la monnaie exacte ou
le titre de transport avant
l'arrivée de l'autobus**

DURANT LE TRAJET ET POUR DESCENDRE DE L'AUTOBUS

Après 20 h, il est possible de demander au chauffeur d'arrêter l'autobus entre deux arrêts afin d'être plus près de votre destination



Si aucune place assise n'est disponible, utiliser les poteaux d'appui



Actionner le bouton de descente à l'avance



Attendre que l'autobus soit complètement à l'arrêt

QUAND ÉVITER DE PRENDRE LE TRANSPORT EN COMMUN ?

Éviter les heures
de pointe



Vérifier les conditions
météorologiques



Si vous avez un doute sur
l'itinéraire ou l'heure
d'arrivée, n'hésitez pas à
demander au chauffeur. Les
chauffeurs sont formés pour
offrir un service courtois et
aider les passagers



Quand éviter de prendre le transport en commun ?

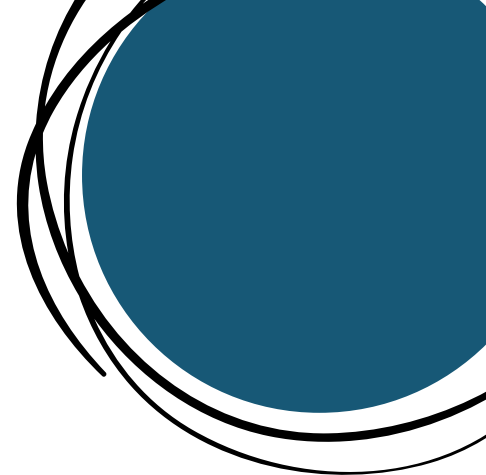
Éviter les trajets pendant les heures de pointe : Pour éviter la foule, il est préférable de prendre l'autobus en dehors des heures de pointe. Les périodes de pointes sont: tôt le matin ou en fin d'après-midi surtout durant l'année scolaire.

Vérifier les conditions météorologiques : En hiver, les conditions peuvent rendre les déplacements plus difficiles. Vérifier la météo avant de sortir peut éviter des surprises désagréables (ex. verglas ou neige).





LA GESTION DES TRAJETS À PIED OU À VÉLO CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES



LES AVANTAGES DE LA MARCHÉ ET DU VÉLO

Bienfaits pour la santé mentale



- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration du sommeil et des fonctions cognitives

Autonomie et qualité de vie



- Indépendance dans les déplacements

Lien social et inclusion



- Réduction de l'isolement social

Bienfaits pour la santé physique



- Réduction du risque de maladies chroniques
- Amélioration de la condition physique

Pour les aînés, la marche et le vélo représentent des moyens accessibles et bénéfiques pour rester actifs.

Bienfaits pour la santé mentale :

- Réduction du stress et de l'anxiété : L'activité physique libère des endorphines, améliorant l'humeur et réduit le stress.
- Amélioration du sommeil et des fonctions cognitives : L'activité physique favorise un meilleur sommeil et peut ralentir le déclin cognitif.

Autonomie et qualité de vie :

- Indépendance dans les déplacements et maintien de l'autonomie : Suite à la perte du permis de conduire, la marche et le vélo permettent aux aînés de se déplacer de manière autonome. Ces méthodes alternatives leur permettent de maintenir leurs activités sans dépendre d'une tierce personne. Le maintien de leur mobilité en ce qui a trait au moment qu'ils désirent faire leurs déplacements ou encore aux lieux où ils désirent se rendre, contribue grandement à accroître leur qualité de vie.

Lien social et inclusion

- Réduction de l'isolement social : Faire de l'activité physique, comme la marche et le vélo, favorise les interactions sociales et combat du même fait l'isolement.

Bienfaits pour la santé physique :

- Réduction du risque des maladies chroniques : La marche et le vélo diminuent le risque de développer des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'arthrose et plusieurs autres maladies.
- Amélioration de la condition physique : Ces activités renforcent le cœur, les muscles et les articulations, tout en améliorant l'équilibre et la coordination, réduisant ainsi les risques de chutes.



**INITIATIVES
LOCALES ET
PISTES DE
SOLUTIONS**



**Le programme
Municipalité amie
des aînés (MADA)**



**Aménagements
urbains**



**Ateliers de
sensibilisation et
clubs de marche**

Plusieurs municipalités de la Mauricie ont commencé à mettre en place des mesures favorisant la mobilité active des aînés.

- Le programme Municipalité amie des aînés (MADA) : Il aide les villes à adapter leurs politiques et infrastructures aux besoins des personnes aînées.
- Aménagements urbains : Des villes comme Trois-Rivières et Shawinigan ont investi dans l'ajout de trottoirs, de bancs de repos, ajustement du temps de passage pour piéton, éclairage amélioré, prévoir un budget réservé à la sécurisation des déplacements actifs et à la création de pistes multifonctionnelles (pistes cyclables et piétonnes).
- Ateliers de sensibilisation et clubs de marche : Ces initiatives encouragent les aînés à intégrer progressivement l'activité physique dans leur quotidien. Des organisations telles que : le club de marche : Moi mes souliers, Vélo FADOC Mauricie et Zahra contribuent de façon significative à ce que les personnes aînées soient bien accompagnées et supportées dans leur démarche de demeurer ou devenir actif dans leurs déplacements.





LES BONNES PRATIQUES AVEC UN DISPOSITIF D'AIDE À LA MOBILITÉ MOTORISÉE (AMM)



AIDE À LA MOBILITÉ MOTORISÉE (AMM)



Quadriporteur



Fauteuil roulant
motorisé



Triporteur

ATTENTION !

Certains véhicules
ne répondent pas à
la définition d'aide
à la mobilité
motorisée

Seuls les appareils qui répondent à la définition d'aide à la mobilité motorisée (AMM) ci-dessous peuvent circuler sur les routes publiques. Il est important de savoir que tous les modèles d'AMM disponibles sur le marché ne respectent pas forcément cette définition.

Une AMM est un fauteuil roulant électrique ou tout autre appareil conçu pour aider une personne qui a des difficultés à marcher. Voici les caractéristiques que l'appareil doit avoir :

- Il est conçu pour transporter une seule personne.
- Il dispose d'un siège avec un dossier, qu'on ne peut pas enjamber, ainsi que d'un repose-pied et de poignées (accoudoirs).
- Il n'a pas de pédales.
- Il fonctionne grâce à un moteur électrique.
- Il roule sur trois ou quatre roues.
- Il mesure au maximum 75 cm de large (tout équipement inclus), sauf si un professionnel de santé prescrit l'utilisation d'une AMM différente pour la personne qui la conduit.

Un véhicule **n'est pas** considéré comme un AMM s'il :

- Est équipé d'un habitacle ou de côtés fermés avec un matériau transparent ou opaque, qu'il soit rigide ou souple.
- A été modifié pour correspondre à la description d'une AMM (par exemple, une voiturette de golf).
- Est fabriqué de manière artisanale, c'est-à-dire faite à la main ou sur mesure.



CIRCULATION SUR UNE PISTE CYCLABLE

- **S'assurer de la sécurité des autres usagers**
- **Ne pas dépasser 32 km/h ou la vitesse permise indiquée**
- **Rouler dans le même sens que les cyclistes**



CIRCULATION SUR UN TROTTOIR



- Être équipé d'un frein automatique
- Ne pas dépasser 10 km/h et ajuster la vitesse à celle des piétons
- Faire attention à l'environnement
- Emprunter le trottoir si une signalisation l'indique

CIRCULATION SUR LA CHAUSSÉE ET SON ACCOTEMENT

Il est interdit de circuler sur la chaussée si la signalisation l'interdit aux cyclistes ou aux autres véhicules (par exemple, en cas d'accident, d'événement ou lorsque la route est jugée dangereuse, comme sous un viaduc).



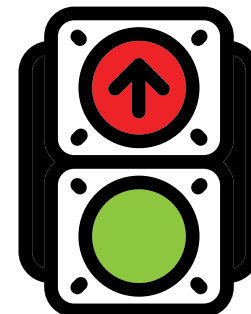
- Possibilité de rouler sur la chaussée SI LA VITESSE MAXIMALE AUTORISÉE EST DE 50 KM/H ou moins
- Privilégier la piste cyclable
- Respecter les mêmes règles que les cyclistes
- Équiper le véhicule d'un fanion orange triangulaire et allumer les phares en tout temps (excepté les fauteuils roulants électriques)
- Ne pas dépasser 32 km/h ou la vitesse permise indiquée
- Rouler dans le même sens que la circulation (hormis pour quelques exceptions)
- Rester près de la bordure de la chaussée ou de l'accotement



**RÈGLES POUR
TRAVERSER UNE
ROUTE OU UNE
INTERSECTION
AVEC UN AMM**



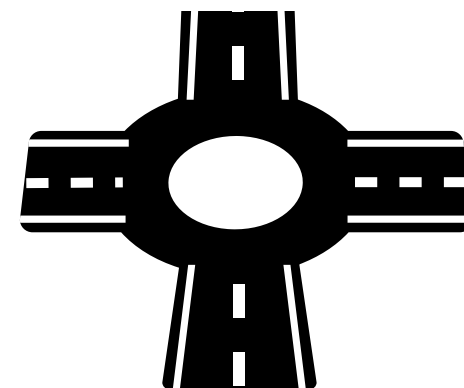
Les passages pour
piétons



Les intersections



Les routes sans intersection
ni passage pour piétons



Les carrefours
giratoires

ATTENTION !

Avant de rentrer ou
sortir d'une propriété
privée

Voici ce que vous devez faire lorsque vous traversez une route ou une intersection avec un aide à la mobilité motorisée (AMM).

Traverser sur un passage pour piétons :

- Lorsque vous traversez un passage pour piétons, les autres usagers doivent s'arrêter et vous laisser passer. Si le passage pour piétons n'est pas à une intersection avec des feux de circulation ou des panneaux d'arrêt, vous devez d'abord vérifier qu'il est sécuritaire de traverser.

Traverser aux intersections :

- Lorsqu'il y a des feux pour piétons, utilisez le bouton à cet effet pour l'activer. S'il n'y en a pas, respectez les feux de circulation ou les panneaux d'arrêt, selon la situation.

Traverser une route sans intersection ni passage pour piétons :

- Si vous devez traverser une route et qu'il n'y a pas d'intersection ni de passage pour piétons, voici ce que vous devez faire :
- Céder le passage aux véhicules, aux cyclistes et aux autres utilisateurs de la route qui circulent.
- Vérifier que vous pouvez traverser en toute sécurité.
- Traverser la chaussée de manière la plus directe possible. Il est interdit de traverser en diagonale.

Traverser un carrefour giratoire :

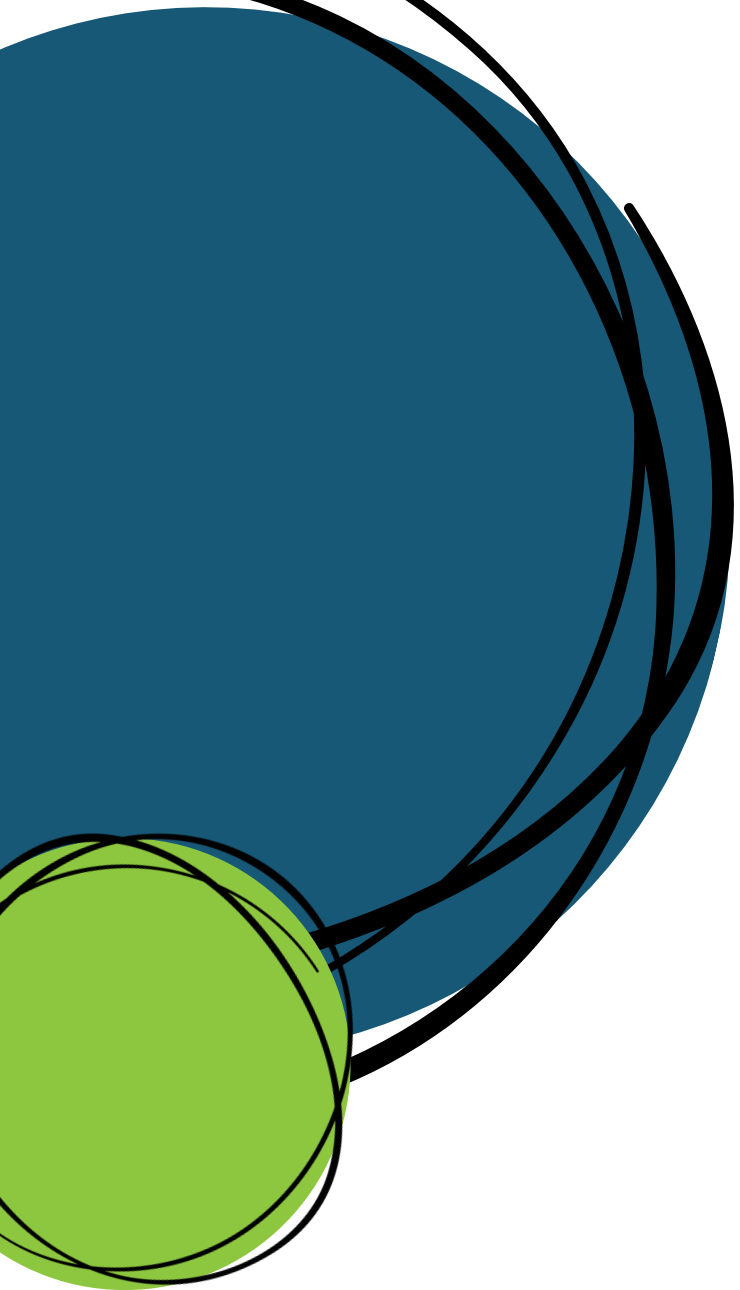
- Pour traverser un carrefour giratoire, vous devez utiliser les trottoirs ou les pistes cyclables, à condition qu'ils soient accessibles et sécuritaires.
- Si aucun de ces aménagements n'est disponible, voici la procédure :
- Ralentissez à l'approche du carrefour giratoire et cédez le passage aux usagers qui y circulent avant de vous y engager.
- Une fois dans le carrefour, circulez dans le sens antihoraire (en tournant à droite), aussi près que possible du bord ou du côté droit de la chaussée.
- Si possible, signalez votre intention avant de prendre la sortie souhaitée.





ENDROITS OÙ LA CIRCULATION EST INTERDITE





Avec votre AMM, vous ne pouvez pas circuler :
Sur les routes à accès limité, comme les
autoroutes ou les voies d'accès.

Sur de longues distances sur les routes où la
vitesse maximale est supérieure à 50 km/h.
Entre deux rangées de véhicules roulant sur
des voies parallèles.

Vous ne pouvez pas circuler en AMM entre un
véhicule qui roule dans la même voie que vous
et un véhicule stationné du même côté de la
route.



RAPPELS ESSENTIELS POUR VOTRE SÉCURITÉ



Traversez toujours aux passages piétons



Attendez le feu vert pour traverser



Soyez visible, surtout la nuit (vêtements réfléchissants, lumière)



Respectez les signalisations et soyez vigilant



Restez en sécurité, respectez les règles et protégez-vous !



Nous tenons à vous remercier sincèrement pour votre participation à cette séance de formation sur la sécurité lors de vos déplacements à pied, à vélo, en AMM et en autobus.

Votre intérêt et votre engagement envers la mobilité active contribuent non seulement à votre bien-être, mais également à celui de l'ensemble de la communauté.

Ce guide a été conçu spécialement pour vous, afin de vous offrir des repères concrets, des conseils utiles et des bonnes pratiques qui favorisent des déplacements sécuritaires, agréables et autonomes.

En choisissant de bouger activement, vous posez un geste positif pour votre santé, pour l'environnement et pour une société plus inclusive.

Bonne route, en toute sécurité!

L'équipe de Roulons VERT



roulans **VERT**

Centre de gestion des déplacements