

Des pratiques éco-responsables à la maison  
pour des économies durables



Propositions d'ateliers pour les professionnels sociaux

ORGANISER  
& GÉRER sa MOBILITÉ



métropole  
ROUENNORMANDIE

# Atelier 1

## Organiser sa mobilité lors d'une sortie culturelle ou ludique

### Objectifs

- Identifier les différents moyens de se déplacer
- Découvrir les alternatives à la voiture
- Echanger sur les freins à la mobilité dont peuvent être victimes certains participants
- Permettre à tous les participants de découvrir des solutions de mobilité, de les expérimenter et de les adopter.
- Découvrir les services à la mobilité proposés sur le territoire
- Savoir lire un plan
- Apprendre à planifier et organiser un déplacement
- Créer du lien social autour d'un moment convivial

Cet atelier vous propose d'organiser deux sorties avec les participants. La première leur permettra de s'approprier les équipements destinés aux habitants de la commune, qui ont été mis en place pour assurer des modes de déplacements variés. La seconde sortie permettra d'utiliser des transports en commun pour sortir de la ville et ainsi lever, grâce à l'expérimentation, d'éventuels freins psychologiques.



### Déroulement de l'atelier

**Durée :** 2 ou 3 demi-journées

**Lieu :** Dans la structure sociale ou un appartement témoin et dans les rues de la ville

**Matériel nécessaire :**

- Des cartes de la ville
- Les informations de la TCAR ou de la TAE (pour permettre de préparer le déplacement)
- La fiche de repérage pour la partie 1 de l'atelier
- Stylos

#### Mobiliser des participants :

La mobilité n'est pas un sujet facile à traiter en atelier collectif. Une des premières raisons est que les personnes ne sont pas intéressées par ce thème de prime abord.

Pourtant l'absence de mobilité, qui peut avoir différentes causes, est un frein à l'insertion professionnelle et sociale.

Pour aborder ce thème lors de vos ateliers, il est conseillé dans cette fiche d'associer à la mobilité un deuxième objectif (culturel ou ludique par exemple), qui pourra capotiver votre public, dont la mobilité est un enjeu.

Cet atelier permettra aux participants de vivre une première expérience positive de mobilité, qui pourra les aider à débloquer d'éventuels freins psychologiques et/ou pratiques.

Pour ce faire, une étape de découverte des équipements de la mobilité sur votre commune, suivi de l'organisation d'un déplacement en groupe sont proposés dans cette fiche.

#### En amont de l'atelier :

Afin de préparer les ateliers de cette fiche, vous devrez vous organiser pour :

- vous munir des documents relatifs aux offres de transports disponibles sur votre commune et sur la Métropole,
- identifier une sortie adaptée à l'âge et à l'intérêt des participants (partie 2).

#### Partie 1 : la promenade

En amont de cet atelier, vous aurez préparé un itinéraire dans la commune composé de lieux stratégiques à la mobilité (ex. les arrêts de transport en commun, un ou des lieux où l'on peut acheter son titre de transport, un parc à vélos, des pistes cyclables, une aire de covoiturage,...).

L'atelier consistera à réaliser une balade à pied dans la ville. Vous donnerez aux participants la liste de repérage (en annexe), dans laquelle ils cocheront tous les équipements liés à la mobilité qu'ils trouveront dans la ville.

Pour chaque lieu, vous prendrez le temps d'expliquer aux participants comment utiliser ces équipements (abonnement, achat de titres de transport,...) et les tarifs spéciaux (ex. tarifs réduits, voire gratuit pour les chercheurs d'emploi sous condition de ressources / prise en charge d'une partie des déplacements par les employeurs,...).

Pour toute information : [www.reseau-astuce.fr](http://www.reseau-astuce.fr)

A partir des constatations effectuées lors de la visite, vous pourrez définir avec les participants le point de départ de la sortie en groupe (partie 2).

Si le temps le permet, vous pourrez également prévoir un pique-nique dans un lieu adapté afin d'ajouter un moment convivial à la sortie.

#### Partie 2 : La sortie en groupe

En fonction de l'âge et des centres d'intérêts des personnes, vous pourrez proposer aux participants qui auront effectué la promenade (partie 1) une sortie (ex. Historial Jeanne D'arc, Panorama XXL, événement au parc des expositions, cinéma, spectacle...). Il est conseillé de choisir un lieu ou un événement se situant en dehors de la ville afin d'utiliser avec le groupe les transports en commun.

Avant la sortie, vous réaliserez un itinéraire avec les participants en vous appuyant sur les plans (papier) de lignes de transport en commun, ou sur les informations du site internet [www.reseau-astuce.fr](http://www.reseau-astuce.fr). Vous prendrez en compte les correspondances et les horaires pour arriver à l'heure. Ce travail se fera pour l'aller et le retour.

Vous vous procurerez avec les participants les titres de transport qui seront nécessaires pour effectuer les trajets.

Avec votre aide, les participants suivront leur itinéraire ainsi que les consignes des transports en commun (ex. valider son ticket à l'entrée de chacun des transports en commun...).

Suite à cette journée, évaluez avec les participants le temps de trajet, son coût, ainsi que leur ressenti de l'expérience. Cette dernière étape permettra de recenser et de lever les éventuels freins qui pourraient persister.

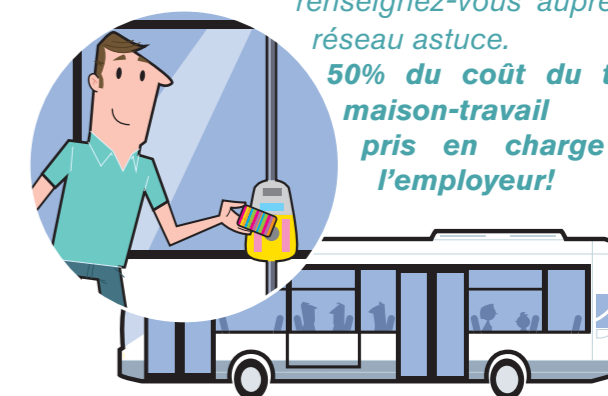
#### A noter :

**Le titre de transport est valable 1 heure.**

**En cas de correspondance, il doit être validé à l'entrée de chaque transport en commun.**

**Il existe différents types d'abonnement adapté à chaque situation. Pour connaître celui qui conviendra le mieux à chaque usager, renseignez-vous auprès du réseau astuce.**

**50% du coût du trajet maison-travail est pris en charge par l'employeur!**





# Atelier 1 - Annexe

## Organiser sa mobilité lors d'une sortie culturelle ou ludique

### Fiche repérage

### A vos stylos !

Cochez les équipements en rapport avec la mobilité que vous rencontrez sur votre parcours. En inscrivez sur la fiche pour ces équipements la fréquence, la destination, la localisation, la disponibilité ou bien encore la quantité... Ces informations vous aideront à préparer votre sortie !



Fréquence :

Destination :



Fréquence :

Destination :



Localisation :

Nombre :



Localisation :

Nombre d'arrêts :



Fréquence :

Destination :



Fréquence :

Destination :



Localisation :

Disponibilité :



Localisation :

Nombre :



Localisation :

Nombre d'arrêts :



Localisation :

Nombre :



Localisation :

Nombre :

Autres :

---

---

---



# Atelier 2

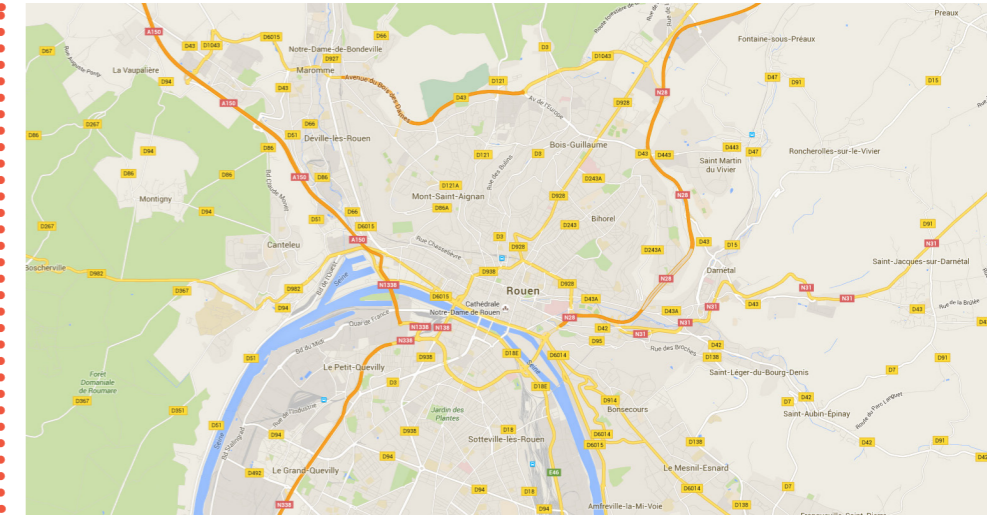
## Mobile dans ma ville

### Objectifs

- Evaluer et lever les freins psychologiques à la mobilité
- Evaluer la capacité des participants à bouger dans leur commune
- Faire prendre conscience aux participants des endroits à découvrir et qui leur sont accessibles
- Créer du lien social
- Favoriser l'activité physique

Etre mobile c'est aussi savoir s'orienter sur des plans et des cartes.

Dans cet atelier, les participants pourront à l'aide de cartes et de photos évaluer leur connaissance de leur commune et connaître les lieux incontournables.



### Déroulement de l'atelier

**Durée :** environ 2h à 3h

**Lieu :** Dans la structure sociale ou un appartement témoin

**Matériel nécessaire :**

- Un feutre fluorescent par groupe (partie 2)
- Photos de la commune
- Plans de la commune
- Vidéo projecteur (si possible)

#### En amont de l'atelier :

Pour réaliser cet atelier, il vous sera nécessaire de préparer suffisamment de plans et de photos (à l'aide de Google Maps par exemple) de la commune.

#### Partie 1 : Connaître les lieux importants de sa ville

Dans un premier temps, vous évaluez les connaissances des participants sur leur ville. Pour ce faire et à l'aide des photos de la commune organisées dans un diaporama (ex. mairie, parcs, jardins, bibliothèque, médiathèque, magasins, cours d'eau, forêt...), vous demandez aux participants d'identifier les lieux photographiés.

Un échange sur chaque lieu pourra s'engager avec les participants : connaissez-vous ce site ? Pouvez-vous le décrire ou dire ce qu'on y trouve ? Comment peut-on s'y rendre ? A quelles occasions ? A quelle fréquence ? Est-il adapté à une sortie avec les enfants?...

A noter : vous devrez connaître chaque lieu pour répondre aux éventuelles questions des participants.

#### Partie 2 : Evaluer son orientation

Pour cette partie, vous aurez besoin d'une carte de la Métropole et de cartes détaillées de votre commune (une par groupe).

Dans un premier temps vous étudierez avec les participants la carte de la Métropole. Vous localiserez votre commune et les communes frontalières à la vôtre.

Dans un second temps, vous répartirez les participants en petits groupes (2 à 4 personnes par groupe).

Vous distribuerez à chaque groupe, un feutre fluorescent et une carte de leur commune où sont visibles les noms des rues. Chaque groupe sera chargé de localiser sur la carte :

- leurs lieux d'habitation
- les sites évoqués dans la partie 1 de cet atelier (vous leur aurez donné les adresses de chaque lieu).

Si vous disposez de suffisamment de temps, vous pourrez proposer aux participants de sélectionner les lieux étudiés qui les intéressent le plus et d'identifier sur la carte les chemins les plus courts pour s'y rendre à partir de leur habitation.

#### Partie 3 : Bouger ensemble

Lorsque chaque participant se sera approprié les endroits incontournables de leur commune, vous pourrez leur proposer de former des groupes de sortie (qui pourront être autonomes). Ces groupes pourront prendre différentes formes en fonction des envies de chacun.

Exemples de groupes de sortie :

**Groupe « école-maison à pied » :**

Si des parents d'enfants fréquentant une même école et habitant dans le même quartier sont présents, encouragez-les à emmener ensemble leurs enfants à pied à l'école. Cela permettra de garantir la sécurité des enfants sur la route et ce sera un moment convivial pour tous.

**Groupe « balade et sport » :**

En fonction des réactions et des informations obtenues lors des parties précédentes, encouragez les participants à organiser une balade à vélo ou à pied selon la fréquence de leur choix.

A noter : Si les participants souhaitent organiser des sorties vélos et que certains ne savent pas en faire ou appréhendent la route, pensez à organiser une vélo école avant la sortie.

**Groupe « sorties culturelles » :**

Les participants peuvent également organiser des sorties à but culturel (ex : lecture pour enfants, le mercredi à la bibliothèque...). Les personnes qui n'osent pas habituellement se rendre dans des lieux culturels seront ainsi rassurées par la présence d'autres personnes.

**Groupe « Se déplacer pour l'emploi »**

Dans le cas où les participants sont à la recherche d'un emploi, vous pouvez faire un tour de table au cours duquel chacun cite un lieu d'informations autour de l'emploi et des formations.

Les participants pourront chercher ensuite sur internet les horaires d'ouverture des structures ou appeler la structure pour demander des renseignements (en fonction de l'aisance des participants).

Les participants organiseront leur déplacement jusqu'à la structure (et leur retour chez eux), en prenant en compte tous les choix d'itinéraires possibles, les horaires d'ouverture et celles des transports.

**Remarque :**

- Un référent peut être nommé pour chaque groupe afin de motiver régulièrement les personnes et d'en intégrer de nouvelles.



Illustration : Raphaël Delerue

# Atelier 3

## Challenge de l'orientation (pour les familles)

### Objectifs

- Aider à lever les freins psychologiques à la mobilité
- Réinvestir les connaissances acquises lors des ateliers théoriques et pratiques
- Créer un moment convivial et familiale
- Créer du lien social

Etre mobile c'est aussi une histoire de famille. Pour faire des activités et des sorties avec ses enfants, il faut avoir confiance en sa mobilité et savoir avant tout s'orienter pour se rendre à sa destination.

Cet atelier propose un challenge d'orientation conviviale et familiale. Les familles participeront ensemble à une activité, qui leur permettra d'élaborer des stratégies, où la cohérence et l'entraide entre chaque membre seront primordiales. Avec des énigmes à résoudre et une piste à suivre, les participants se mobiliseront pour leur mobilité.

### Déroulement de l'atelier

**Durée :** une demi-journée (pour le challenge)

**Lieu :** les rues de la commune

**Matériel nécessaire lors du challenge :**

- Une table et 2 chaises (pour les organisateurs lors de l'accueil des participants)
- Des cartes de la communes pour les participants,
- Des fiches de recensement des participants et des numéros de téléphone
- Des stylos
- Des gourdes pour les participants
- Une montre
- Des dossards ou autres éléments de reconnaissance des participants

Regroupés en équipe, les participants testent de façon ludique leur orientation dans la commune. Leur objectif est d'arriver le plus vite possible au point d'arrivée.

Pour que le challenge soit simple à organiser, sécurisé et équitable, seule la marche sera concernée.

#### En amont du challenge :

##### Organisation :

- Rédigez une règle du challenge très précise qui sera mise à disposition des familles.
- Trouvez un nom accrocheur au challenge.
- Prévoyez une campagne de communication du challenge (affiches...) qui pourra être relayée par d'autres structures sociales partenaires (ex. CCAS, associations, bailleurs...). Les principales règles du challenge devront y apparaître.
- Pour le calendrier du challenge, privilégiez une période au faible risque de pluie.
- Définissez le nombre de participants possible.
- Conseillez aux participants de prendre des chaussures/baskets adéquates;

- Prévoyez suffisamment de cartes de la commune (1 ou 2 par équipe).
- Pour conclure ce moment avec convivialité, prévoyez un pique-nique/goûter à la fin du challenge.
- En fonction de vos moyens, prévoyez des lots de récompense pour les équipes, ou un lot global pour les participants (une sortie au cinéma, un concert au 106...).

##### Inscription :

Les participants s'inscriront en amont du challenge (dans le cadre de dates définies par l'organisateur).

Les participants seront regroupés en équipe. Il est conseillé que l'équipe n'excède pas 4 personnes pour que chacun puisse participer activement.

Il s'agit d'un challenge familial (même s'il est possible de se réunir entre amis, selon le choix de l'organisateur), donc les participants seront regroupés en famille. Si un famille est composée de plus de 4 personnes, elles seront réparties en autant d'équipes nécessaires.

Les participants pourront donner un nom à leur équipe.

##### Balisage :

1. Définissez votre circuit, avec un point de départ différent de celui d'arrivée, de façon à amener les participants à parcourir différents secteurs de la commune.

Les lieux peuvent être choisis en rappel de l'atelier « Bouger dans sa commune »

2. Créez un petit nombre de balises à disposer dans des lieux de nature différente (parking, parcs, près d'une école...). Chaque balise exprime de façon claire ou par une énigme la localisation de la balise suivante. *Si des participants ont des difficultés d'accès à la lecture, veillez à illustrer vos énigmes (ex. rébus). Sur internet vous trouverez des sites qui proposent de créer des rébus automatiques.*

Pour vous assurer que chaque équipe a bien joué le jeu, vous pourrez demander aux participants de se prendre en photo à côté de la balise, de recopier l'énigme...

##### Le jour du challenge - avant de partir :

Avant l'ouverture du challenge, chaque participant sera accueilli par un membre de l'équipe organisatrice. A cette occasion :

- la règle précise du jeu sera expliquée,
- l'invitation au pique-nique/goûter sera distribuée,
- la liste des participants pour chaque équipe sera enregistrée par les organisateurs,
- le numéro de téléphone portable d'un des membres de l'équipe sera également répertorié par l'organisateur (pour joindre les participants en cas de problème),
- chaque équipe recevra une ou deux cartes de la commune, des petites gourdes avec de l'eau, des dossards ou tout autre élément de reconnaissance des équipes.

Vous pouvez encourager les équipes à élaborer une stratégie : se diviser spatialement, courir...

Deux possibilités pour le départ :

- toutes les équipes partiront en même temps et la première arrivée gagne,
- les équipes partiront avec un décalage de 5 minutes entre-elles. Il faudra alors inscrire l'heure de départ et l'heure d'arrivée de chaque équipe pour connaître celle qui aura été la plus rapide.

##### Le jour du challenge – après la course :

Lorsque les participants auront finalisé le challenge, un pique-nique/goûter sera organisé. Ce sera l'occasion de remettre les prix.

Ce moment de convivialité sera également un temps d'échange entre les participants.

