

# Offres d'actions collectives de prévention de la perte d'autonomie par la mobilité active

---

**Le CEREMH :** centre d'expertise national sur les aides à la mobilité, reconnu par la CNSA. Son objectif est l'innovation pour une mobilité adaptée à tous et à tous les âges de la vie. Le CEREMH accompagne la conception et le déploiement de solutions innovantes (produits ou services) favorisant la mobilité des personnes à « mobilité réduite », quelle que soit l'origine de cette situation (pathologie, traumatisme, vieillissement).

**La Luba :** compagnie d'expression théâtrale qui inscrit ses objectifs dans le cadre d'un développement social et culturel. La Luba crée et diffuse des spectacles, élabore et anime des formations d'expression théâtrale et intervient en partenariat pour le théâtre d'entreprise.

*Tous les comédiens de La Luba sont titulaires du certificat d'Etat d'acteur/ comédien RNCP.*

## Contexte

Le maintien d'une mobilité active est un moyen de conserver une activité physique quotidienne. Or « la pratique des activités physique et sportive des personnes avançant en âge est marquée par une rupture à partir d'un certain âge, où la pratique diminue de façon conséquente, d'abord pour les femmes à 60 ans et pour les hommes à 65 ans »<sup>1</sup>.

### La mobilité active un enjeu de santé publique :

« L'évolution des maladies chroniques et leur poids dans la dynamique de croissance des dépenses de santé ont été démontrés par plusieurs études de l'assurance maladie. Cela nécessite d'accroître les actions préventives pour permettre aux personnes de devenir de véritables acteurs de leur santé, ce qui réduirait les facteurs de risque des maladies chroniques. »<sup>2</sup>. L'activité physique et notamment les mobilités actives (marche et cycles) doivent être encouragées.

L'utilisation exclusive de l'automobile n'apporte aucun bienfait en matière d'activité physique et ne permet pas de développer les compétences cognitives nécessaires à la pratique des autres modes de déplacement (transport en commun, vélo...).

Lorsque l'usage de la voiture n'est plus possible, la personne se trouve isolée et dépendante.

---

<sup>1</sup> Anticiper pour une autonomie préservée : un enjeu de société. Dr Jean-Pierre Aquino. Rapport Février 2013.

<sup>2</sup> Contribution présentée par la commission de la santé, de la solidarité et des affaires sociales : « La dépendance des personnes âgées » Juin 2011. [http://www.ceser-iledefrance.fr/cesr\\_doc/rapport\\_pdf/rapport11\\_sant\\_dependanceagees.pdf](http://www.ceser-iledefrance.fr/cesr_doc/rapport_pdf/rapport11_sant_dependanceagees.pdf)

Une prévention par une sensibilisation à la mobilité active est essentielle, ainsi qu'une information sur les aides à la mobilité. Nous proposons de communiquer sur ce sujet par le théâtre et le jeu. Nous proposons également des essais des aides innovantes à la mobilité pour une sensibilisation par la pratique.

## **1. OFFRE EVENEMENT de sensibilisation à la mobilité active**

*Pour événements, colloques, séminaires, actions de communication....*

### **Objectif**

Sensibiliser sur l'enjeu d'une mobilité active pour rester autonome.  
La sensibilisation se fait par le théâtre sous forme d'une comédie, suivie d'une animation ludo-pédagogique.

### **Déroulé**

- Présentation de l'événement (5min)

- Comédie de théâtre (25 min)

*« L'histoire de la bicyclette » : deux comédiens nous font voyager avec rythme et humour, dans notre histoire, depuis la création de la draisienne (bicentenaire du vélo en 2017) jusqu'à nos jours.*

Cette saynète permet d'aborder le thème de la mobilité et de créer un cadre de bienveillance, d'écoute et de sensibilisation.

- Animations ludo-pédagogiques par La Luba (1h), avec la participation d'une ergothérapeute spécialiste de la mobilité des seniors du CEREMH permettant de communiquer sur :

- Les enjeux de la mobilité chez les seniors
- Les services existants sur le territoire concerné (transports en commun, autopartage, covoiturage, vélo-taxi, location de vélo...)
- Les aides techniques à la mobilité : bicycle, vélo à assistance électrique, tricycle, draisienne, scooter mobilité et autres engins de déplacement personnel

### **Données pratiques**

Public : acteurs de la mobilité, jeunes seniors, actifs ou retraités, personnes âgées, aidants familiaux et professionnels, professionnels médico-sociaux.

Durée de la prestation : 1 heure 30

Tarif de la prestation : 1 950 euros

### **Options**

*Possibilité de proposer une suite pratique aux personnes intéressées (inscription à l'issue du colloque):*

- Atelier pratique « Vélo-école »
- Atelier pratique « Mobilité de mon parent âgé »



Nous vous proposons également une possibilité de « sur mesure » pour l'animation d'événements de 10 à 600 personnes.

## 2. Proposition de projet : Les Ateliers Mobilité

**Partenaires :** vélo-école du territoire (Pignon sur Rue, Ocivélo, ADTC, etc.)

### Objectif

Sensibiliser, informer, développer la confiance en soi et divertir. Soutenir l'autonomie des personnes en proposant des solutions visant à favoriser une mobilité active.

### Déroulé

- Présentation de l'atelier par un comédien et mise en situation de connivence (5min)
  - Saynète de théâtre (5 min)
  - Présentations du CEREMH avec la participation des comédiens utilisant les techniques du jeu et du théâtre pour créer de l'interactivité (45min) :
    - Echange avec les participants sur leurs habitudes de déplacement afin de faire ressortir les différents services de mobilité existant sur le territoire (informations entre pairs)
    - Présentation des aides à la mobilité et de leurs intérêts par rapport au public : draisienne, bicycle à assistance électrique, tricycles, scooters mobilité...
  - Séance d'essais des aides à la mobilité proposée aux participants, avec l'accompagnement et le conseil personnalisé d'un ergothérapeute du CEREMH et du formateur mobilité de la vélo-école partenaire: (1h)
- Les comédiens participent également aux essais en animant la séance par des moments d'échanges et d'improvisations.
- Après ce temps convivial d'essais et de discussions, le CEREMH et la vélo-école partenaire présentent une suite possible pour ceux qui sont intéressés. Il s'agit de formations à la mobilité en milieu urbain (transports en commun, piéton avec éventuelle aide à la mobilité, cycles).



### Données pratiques

Lieu : Structures d'accueil de personnes vieillissantes ou tout lieu adéquat, type, Maison des Aînés permettant de réaliser l'atelier (salle accessible et espace sécurisé extérieur attenant pour réaliser les essais)

Nombre de personnes : jusqu'à 30

Durée : 3h

L'investissement dans une flotte d'aides à la mobilité, adaptations et outils est à prévoir.



## CONTACTS

### **CEREMH :**

Camille Pechoux

Ergothérapeute/Responsable de l'antenne régionale

04 26 78 24 94

[camille.pechoux@ceremh.org](mailto:camille.pechoux@ceremh.org)

[www.ceremh.org](http://www.ceremh.org)

### **La Luba :**

Jacques Patron

Comédien/Formateur

06 22 09 09 30

[contact@laluba.org](mailto:contact@laluba.org)

[www.laluba.org](http://www.laluba.org)



## Presse

22 ACTU LYON

LE PROGRES MERCREDI 16 NOVEMBRE 2016

LYON SOCIÉTÉ

# Des ateliers pour favoriser la mobilité des seniors

Depuis lundi et jusqu'au 16 novembre, des résidences seniors de la Ville de Lyon accueillent des ateliers de la mobilité. L'objectif ? Favoriser la mobilité pour tous, mais également promouvoir ce type de logements.

« C'est que je redoute, ce sont les coups de frein dans les transports en commun ». Lundi, dans le cadre des ateliers de la mobilité, habitants de la résidence seniors Jean-Jaurès et visiteurs se sont longuement épanchés sur leurs difficultés à se déplacer.

### « Développer une mobilité inclusive »

Organisé par la ville de Lyon, la Carsat (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) et le Ceremh (centre de ressources et d'innovation mobilité handicap), l'événement permettait aux seniors d'expérimenter des solutions innovantes afin de se déplacer facilement.



■ La Compagnie La Luba a présenté des solutions afin de se déplacer facilement. Damien MIAGOUX

« Ce sont des ateliers de sensibilisation. Les différents acteurs doivent prendre en compte les personnes âgées. Il y a un travail de prévention à faire pour développer une mobilité inclusive », explique Camille Pechoux, ergothérapeute mais également responsable de l'antenne Rhône-Alpes du Ceremh. Afin de traiter ce sujet délicat avec humour et bienveillance, la Compa-

gnie La Luba a donné de sa personne à travers un sketch sur cette problématique, mais aussi en testant les différentes aides pour se déplacer comme la draisienne, le tricycle ou encore le scooter motorisé.

« Cela fait deux ans que nous travaillons sur ce thème notamment avec notre pièce *Respire*. La mobilité est au centre de tout », souligne Jacques Patron, un des comédiens.

### Les résidences seniors : une solution pour lutter contre l'isolement

Sensibiliser les seniors sur leurs déplacements mais pas que... En effet, l'opération avait également pour objectif de promouvoir les appartements de ces résidences : « Après le 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> arrondissements, ce sera autour de la résidence de la Sauvegarde, située dans le 9<sup>e</sup>, d'accueillir l'atelier le 16 novembre. Cela permet de montrer aux visiteurs que ces endroits sont des lieux de vie et qu'il se passe plein de choses. Ces derniers auront la possibilité de visiter les appartements. Ce que nous recherchons, c'est lutter contre l'isolement », conclut Marie-Pierre Defillon, responsable Espaces de prévention à la Carsat Rhône-Alpes.

Damien Miagoux

**PRATIQUE** Atelier de la mobilité, le mercredi 16 novembre à 14 heures, résidence de la Sauvegarde, 507 avenue de la Sauvegarde, Lyon 9<sup>e</sup>. Réservation au 04.78.35.49.89.