



Programme  
Transition  
Mobilité



# Je me déplace activement!

## Plaisir, autonomie et santé pour les personnes aînées à Trois-Rivières



Université du Québec  
à Trois-Rivières

*roulons* **VERT**  
CGD | Centre de gestion des déplacements



**Ce guide vise à outiller les personnes âgées dans le but de favoriser et d'intégrer les déplacements actifs et collectifs dans leur quotidien de façon agréable et sécuritaire.**

**Auteurs :** Sylvie Miaux (professeure, Ph. D.), Komala Voora (chargée de projet, consultante en physiothérapie, pht., M. Sc.) et Katherine Lemay-Crilly (assistante de recherche, M. Sc.)

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

**Photos :** STTR, Sylvie Miaux, iStock et Shutterstock

**Conception :** Bleu forêt, coop de communication responsable

**Révision linguistique :** Pagina Média

**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)

Ce projet est rendu possible grâce à la participation financière du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA).

ISBN: 978-2-9820726-0-2

Publié en mars 2022, Trois-Rivières

# Table des matières

La mobilité active .....	4
 La marche .....	6
 Le fauteuil roulant .....	14
 Le vélo .....	17
 L'autobus de la Société de transport de Trois-Rivières (STTR) .....	26
 Le transport adapté et les autres modes de transport motorisé .....	31
Conseils avant de se déplacer .....	33
Aide-mémoire .....	37
Références .....	41

# La mobilité active

## Qu'est-ce que c'est ?

La mobilité active, c'est la possibilité d'utiliser un mode de déplacement qui requiert un effort de ma part et me permet de me déplacer où je veux et quand je veux.

La marche, le fauteuil roulant et le vélo sont des **modes de déplacement actifs** qui nécessitent un effort physique.

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

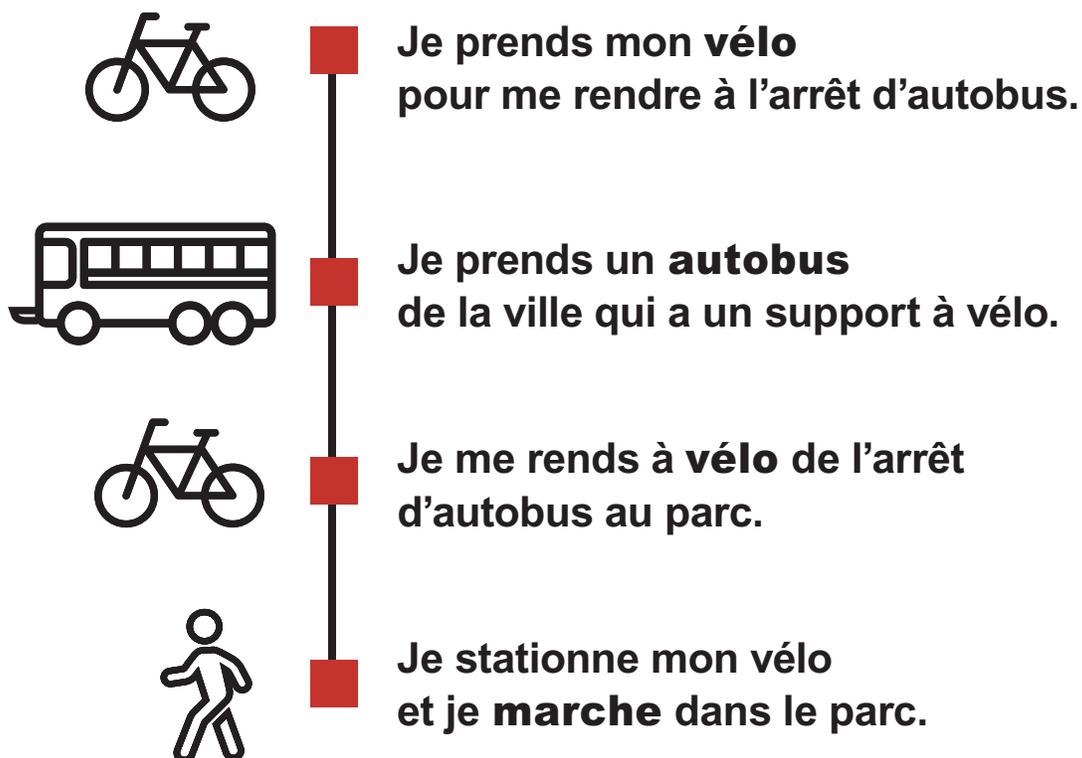
## Les avantages

<b>Autonomie</b>	La proportion de personnes âgées qui ont un permis de conduire diminue en vieillissant. Je m'attends donc à utiliser d'autres modes de déplacement que l'automobile.
<b>Santé physique et mentale</b>	Bouger améliore ma santé physique et mentale et diminue les risques de développer des incapacités fonctionnelles et des maladies.
<b>Économie</b>	Me déplacer activement est peu coûteux. Les coûts d'utilisation d'une petite automobile peuvent monter jusqu'à environ 8 000,00 \$ pour 12 000 km parcourus en une année.
<b>Environnement</b>	En optant pour les déplacements actifs, je contribue à améliorer la qualité de l'air. La pollution affecte toute la population, mais les personnes âgées sont parmi les plus susceptibles d'en ressentir les effets.

# Pour les longues distances

Lorsque je dois parcourir de grandes distances, je peux combiner les déplacements actifs et les transports collectifs sur un même trajet.

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



Les 5 modes de déplacement qui sont abordés dans ce guide sont :



**Marche**

**Page 6**



**Fauteuil roulant**

**Page 14**



**Vélo**

**Page 17**



**Autobus**

**Page 26**



**Transport adapté**

**Page 31**

# La marche

## Les avantages

- Garde mon cerveau en santé
- Favorise ma santé cardiovasculaire
- Ne coûte rien
- Joint l'utile à l'agréable et me permet de socialiser

## Pour bien me préparer

### Comment choisir mes vêtements ?

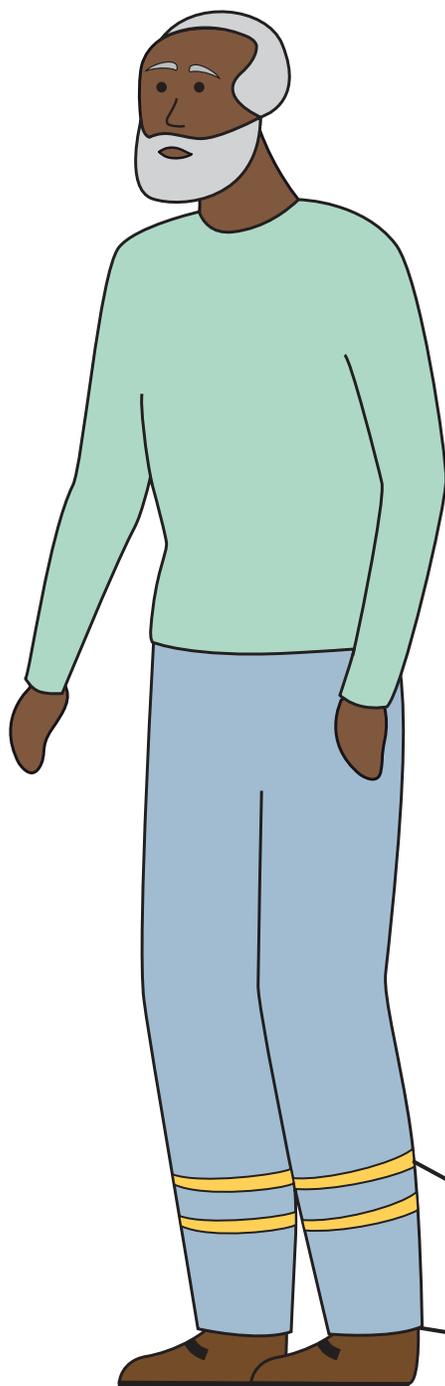
Pour rendre mes déplacements plus sécuritaires, je choisis des vêtements confortables :

- 1 Un système multicouche qui me permet de retirer ou d'ajouter un vêtement selon l'évolution de la température.



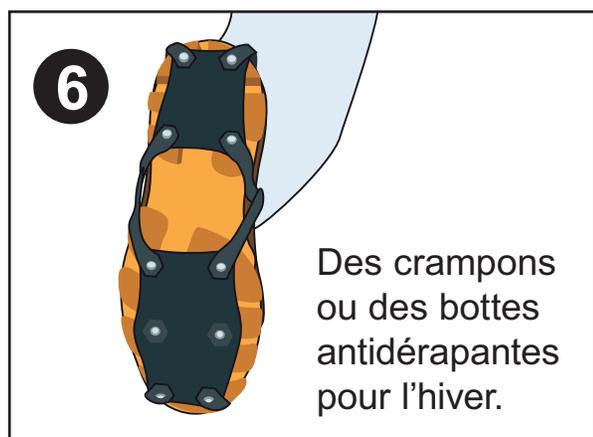
- 2 Des vêtements visibles, clairs ou avec bandes réfléchissantes.

- 3 Des vêtements qui ne touchent pas le sol.



## Comment choisir mes chaussures ?

Pour assurer ma sécurité et diminuer les risques de chutes, je choisis bien mes chaussures :



## Comment ajuster mes aides techniques à la marche ?

Pour me déplacer de manière autonome, j'ajuste bien mes aides techniques à la marche :

- Je m'assure que mon aide technique est à la bonne hauteur.
- Je vérifie son bon fonctionnement, par exemple :
  - Le mécanisme qui permet d'ouvrir et de plier mon déambulateur ou ma marchette fonctionne bien.
  - Les freins de mon déambulateur sont en bon état.
  - L'embout en caoutchouc de ma canne est en bon état.
- J'ajoute un pic à glace rétractable à l'embout de ma canne lorsque les surfaces extérieures sont glissantes.



# Une fois sur le trajet

## Quels sont les endroits à privilégier ?

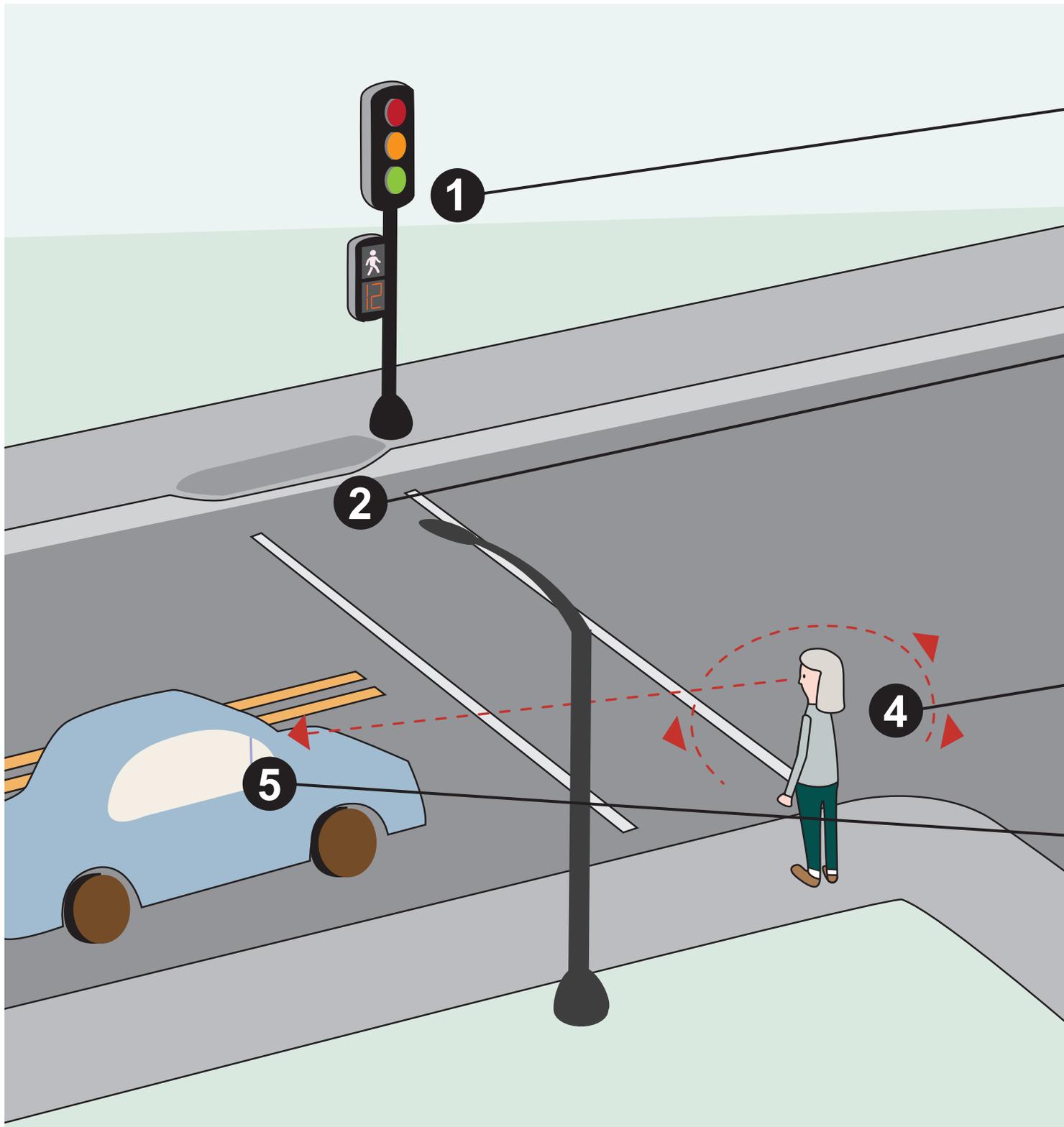
Lorsque je marche, je favorise la voie la plus sécuritaire.

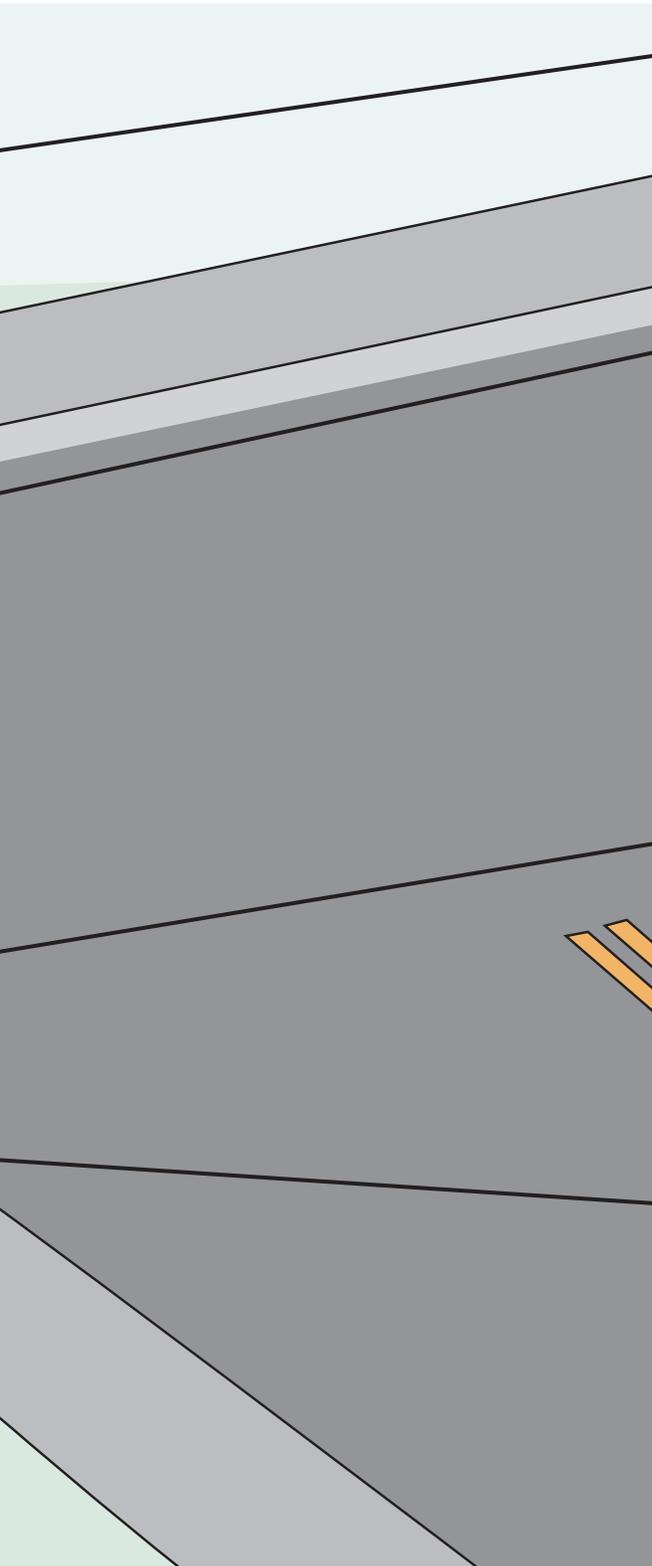
Endroit	Qu'est-ce que c'est ?	Bon à savoir
<p><b>Parc linéaire</b></p> 	<p>Piste réservée aux déplacements actifs où il n'y a pas de circulation automobile.</p>	<p>Trois parcs linéaires traversent Trois-Rivières (voir les cartes aux pages 23 et 24).</p>
<p><b>Trottoir</b></p> 	<p>Voie surélevée sur le côté de la rue, réservée aux usagers.</p>	<p>Je peux me déplacer sur la chaussée près du trottoir si celui-ci n'est pas bien entretenu.</p>

Endroit	Qu'est-ce que c'est ?	Bon à savoir
<p><b>Intersection avec feux piétons protégés</b></p> 	<p>Intersection munie d'un bouton permettant d'activer un feu de circulation dédié aux piétons.</p> <p>Une silhouette blanche indique qu'on peut traverser la rue et des chiffres indiquent les secondes restantes pour le faire.</p> <p>À l'inverse, une main rouge indique d'attendre le prochain cycle.</p>	<p>Lorsque je suis en train de traverser la rue et que je vois une main orange clignotante, je termine de traverser la rue sans perdre de temps.</p> <p>À quelques intersections à Trois-Rivières, je peux activer un feu sonore en tenant le bouton plus longtemps.</p>
<p><b>Traverse piétonnière</b></p> 	<p>Marques peintes sur la chaussée, généralement accompagnées d'un éclairage.</p> <p><b>Traverse blanche :</b> indique aux automobilistes de s'arrêter aux panneaux d'arrêt et aux feux de circulation.</p> <p><b>Traverse jaune :</b> indique aux automobilistes de céder le passage.</p>	<p>Même si les automobilistes doivent céder le passage ou s'arrêter aux traverses piétonnières, je m'assure que la circulation automobile me permet de traverser la route en toute sécurité.</p>



## Quels sont les comportements sécuritaires à adopter lorsque je traverse la rue ?





**1** Je traverse aux intersections en privilégiant celles qui ont des feux de circulation et surtout des feux piétons protégés.

**2** Je traverse aux intersections où les abaisséments de trottoir sont larges et en continuité avec le trottoir.

**3** Je traverse aux traverses piétonnières quand il y a en a.

**4** Je regarde à gauche, à droite, et encore à gauche avant de traverser la rue, ainsi que par-dessus mon épaule pour m'assurer qu'une automobile n'arrive pas derrière moi.

**5** J'établis un contact visuel avec les automobilistes pour m'assurer d'être bien vu(e) avant de traverser la rue.

Finalement, je consulte les **conseils avant de se déplacer** à la page 33.

# Le fauteuil roulant

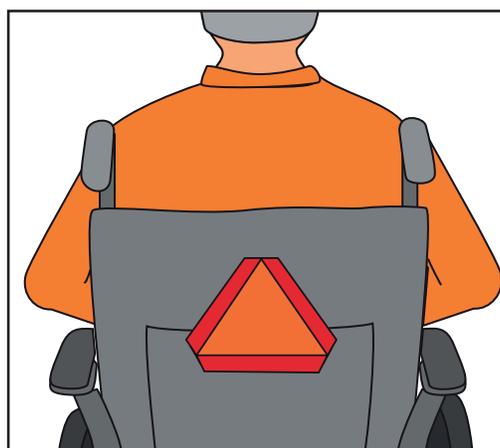
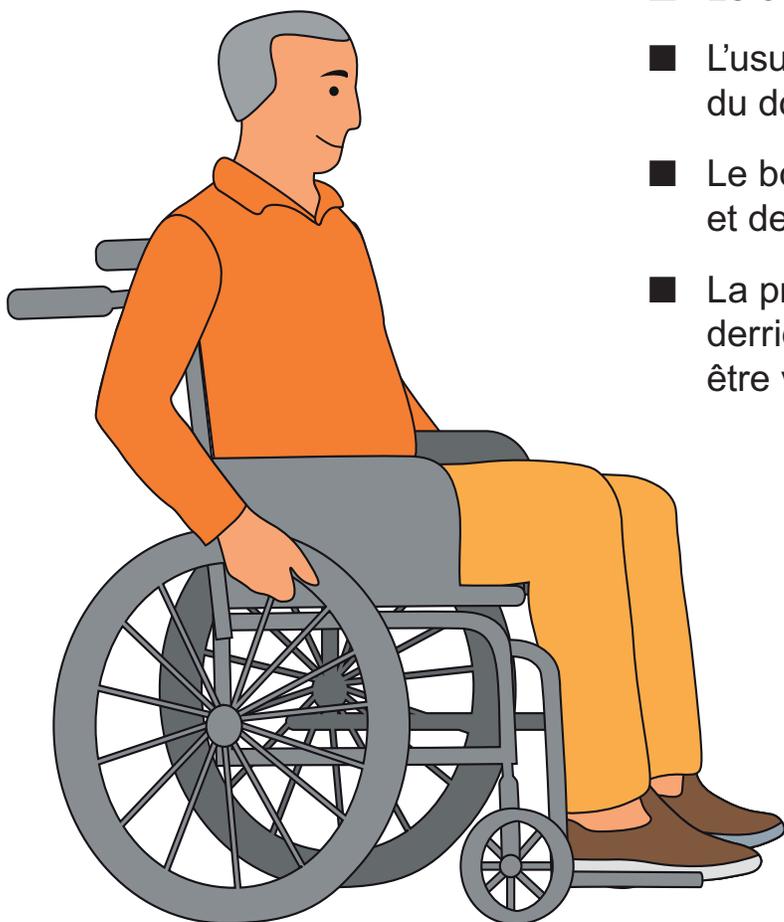
Si j'ai un fauteuil roulant motorisé, je dois faire des vérifications additionnelles pour m'assurer qu'il fonctionne bien et que je suis en sécurité.

## Pour bien me préparer

Comment entretenir mon fauteuil roulant ?

Je vérifie :

- La pression des pneus et je l'ajuste au besoin
- Le bon fonctionnement des freins
- Le roulement en ligne droite
- L'état des roues et des essieux
- Le confort de mon fauteuil
- L'usure ou l'affaissement des coussins, du dossier et du siège
- Le bon fonctionnement des appuie-bras et des appuie-pieds
- La présence d'un triangle réfléchissant derrière mon fauteuil roulant pour être visible si je roule dans la rue.



# Une fois sur le trajet

## Quels sont les lieux adaptés aux personnes en fauteuil roulant ?



Je peux repérer le pictogramme international d'accessibilité sur la porte d'un édifice ou dans les lieux publics. Cela m'indique que ces lieux sont munis de rampes d'accès ou d'ascenseurs.

Voici quelques suggestions de lieux accessibles où socialiser :

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



### Le parc portuaire de Trois-Rivières



Crédit : Google Maps

# Qu'est-ce que sont la PASSE BAIL et le logo BAIL-Mauricie ?



Il s'agit d'une accréditation pour les lieux publics jugés accessibles en Mauricie. Les lieux accrédités répondent aux critères suivants :



- Trajet sans obstacle
- Porte d'entrée d'une largeur minimale de 81,28 cm
- Rampe d'accès ayant une pente maximale de 1/12
- Stationnement réservé à proximité

Lorsque nécessaire, les lieux répondent aussi à des critères additionnels :

- Toilette adaptée
- Salle d'essayage appropriée
- Ascenseur accessible

Pour plus d'information concernant l'habillement, les voies sécuritaires à emprunter et les comportements sécuritaires à adopter, je me réfère à la section portant sur la marche à la page 6.

Finalement, je consulte les **conseils avant de se déplacer** à la page 33.

# Le vélo

## Les avantages

- Me permet de profiter du grand air
- Est peu coûteux
- Favorise ma santé cardiovasculaire
- Ne pollue pas

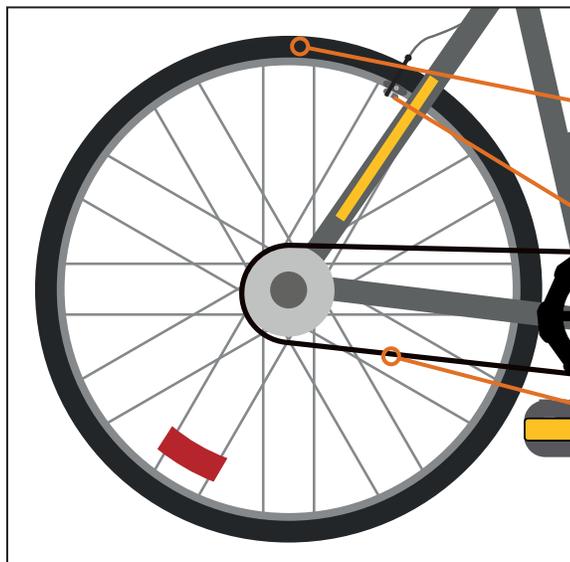
## Pour bien me préparer

Quel vélo choisir ?

	Avantages	Inconvénients
<b>Vélo standard</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Moins cher</li><li>■ Plus léger</li><li>■ N'a pas besoin d'être rechargé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Demande un plus grand effort physique</li></ul>
<b>Vélo à assistance électrique (VAE)</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Demande moins d'effort physique</li><li>■ Plus rapide, sans les inconvénients de l'automobile</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Plus coûteux</li><li>■ Plus lourd</li><li>■ Besoin de recharger la batterie</li></ul>

## Comment entretenir mon vélo ?

Je m'assure de faire un entretien chez un détaillant au début et à la fin de la saison.



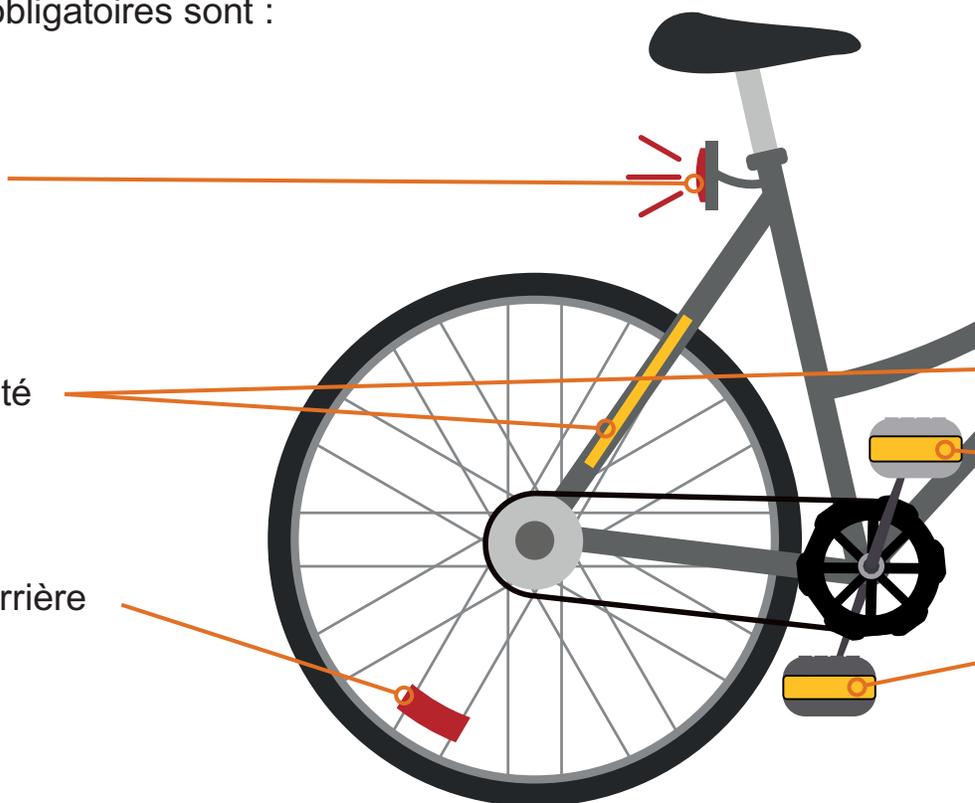
Avant chaque sortie, je m'assure que :

- 1 Les pneus sont bien gonflés.
- 2 Les freins sont en bon état.
- 3 La chaîne est bien installée et bien huilée.

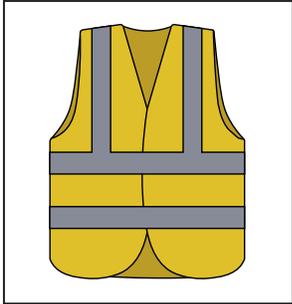
## Quel équipement de sécurité dois-je prévoir ?

Quand je fais du vélo, je dois respecter le [Code de la sécurité routière](#).  
Les équipements de visibilité obligatoires sont :

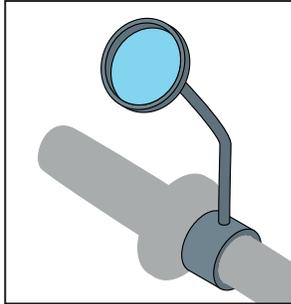
- 1 Un feu rouge à l'arrière pour l'obscurité
- 2 Un accessoire de visibilité sur chacune des roues
- 3 Un réflecteur rouge à l'arrière



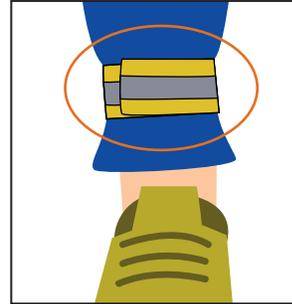
## D'autres équipements peuvent augmenter ma visibilité et ma sécurité :



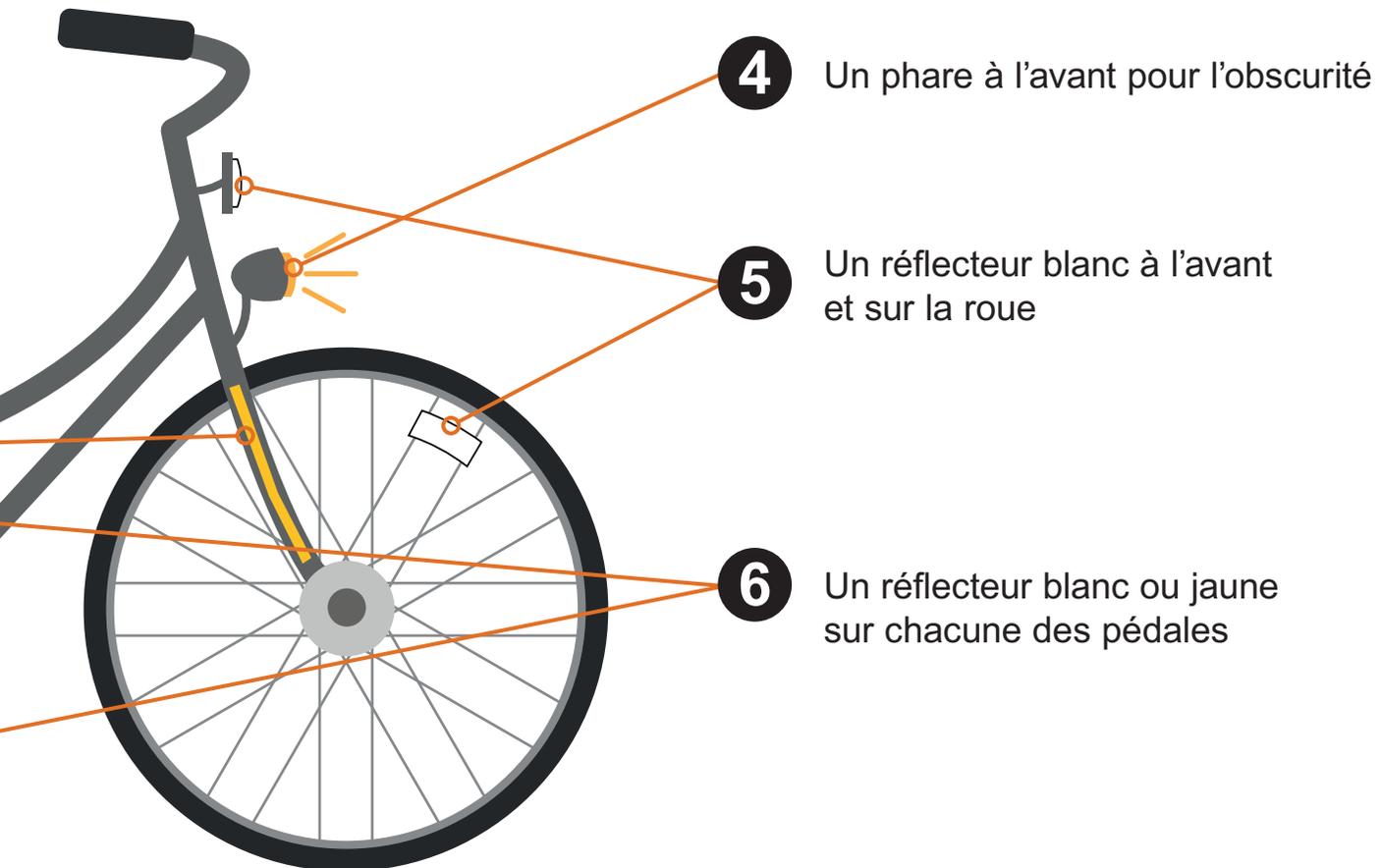
Une veste de sécurité réfléchissante



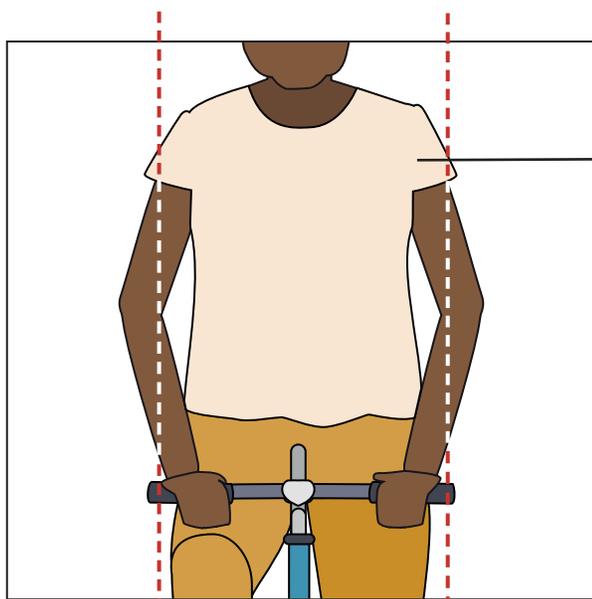
Un rétroviseur pour avoir une vue d'ensemble et anticiper des dépassements et changements de voies



Un serre-pantalon (réfléchissant ou non) pour empêcher mon pantalon de se coincer dans la chaîne



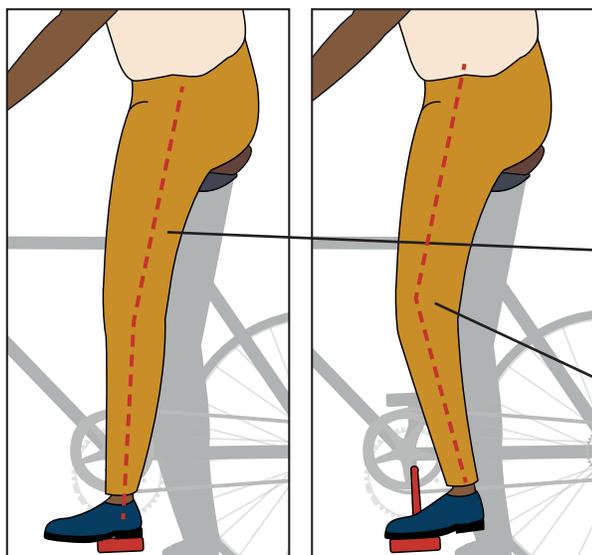
# Comment ajuster mon vélo ?



1

## Le guidon

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



2

## La hauteur de selle

La hauteur de la selle est convenable quand je peux :

Déplier quasi complètement ma jambe lorsque mon talon est appuyé sur la pédale;

3

Plier légèrement mon genou lorsque l'avant de mon pied est appuyé sur la pédale.



4

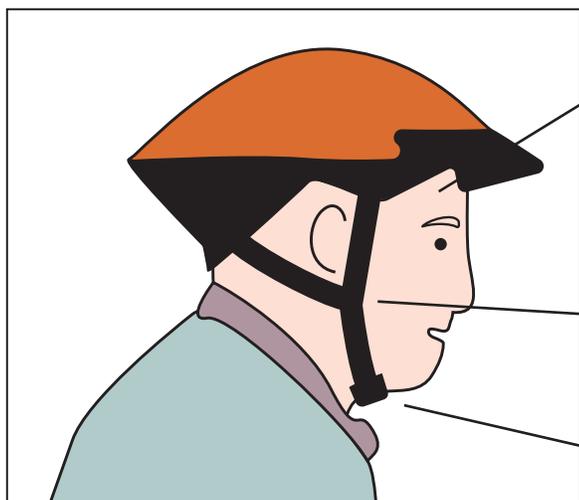
## La pédale

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

## Quel casque choisir et comment l'ajuster ?

Il est obligatoire de porter un casque lorsque je fais du vélo électrique et fortement recommandé en vélo standard.

Pour m'assurer que mon casque est bien ajusté, je m'assure que :



- 1 Mon casque repose sur mon front au-dessus de mes sourcils
- 2 Mon casque reste bien en place lorsque je secoue la tête
- 3 Les sangles avant et arrière se rejoignent sous l'oreille
- 4 L'attache sous le menton me permet d'ouvrir la bouche

## Y a-t-il d'autres équipements utiles ?

D'autres types d'équipement peuvent rendre ma sortie à vélo encore plus agréable :

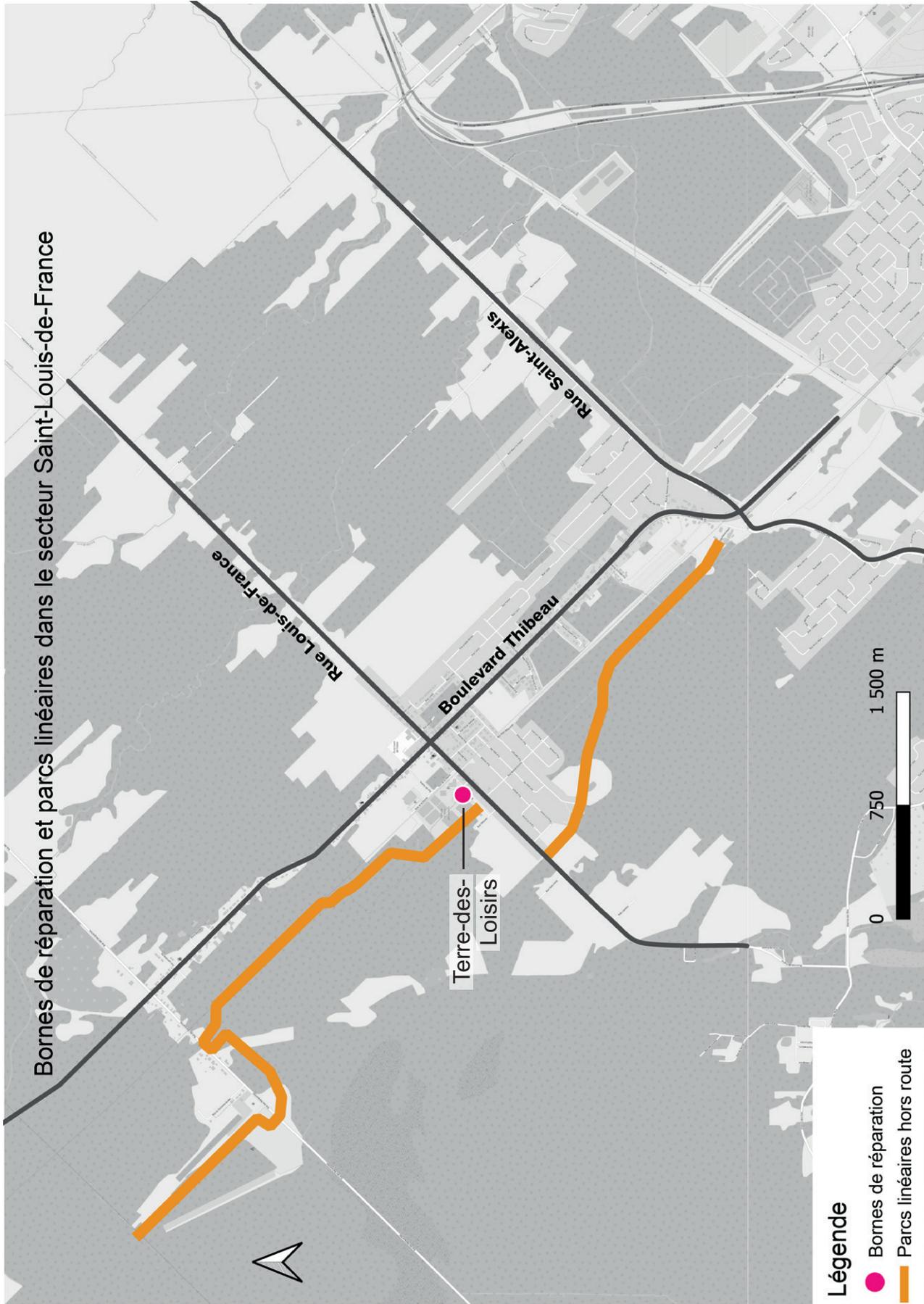
- Des sacoches ou paniers installés sur mon vélo pour transporter mes articles personnels
- Un support à bouteille d'eau
- Une béquille pour tenir mon vélo en position debout
- Un cadenas pour barrer mon vélo

# Une fois sur mon trajet

## Quels sont les endroits à privilégier ?

Lorsque je me déplace à vélo, je favorise la voie la plus sécuritaire.

	Endroit	Qu'est-ce que c'est ?	Bon à savoir
Plus sécuritaire	<b>Parc linéaire</b> 	Piste réservée aux déplacements actifs où il n'y a pas de circulation automobile.	Trois parcs linéaires traversent Trois-Rivières (voir les cartes aux pages 23 et 24).
Moyennement sécuritaire	<b>Bande cyclable</b>  <small>Bartek Komorowski (Vélo Québec)</small>	Voie réservée aux cyclistes qui est désignée par un marquage au sol à côté de la circulation automobile. Consulter la carte de la Ville de Trois-Rivières au <a href="https://www.v3r.net/carte-interactive/?categorie=velo">https://www.v3r.net/carte-interactive/?categorie=velo</a>	La bande cyclable est un sens unique, je peux l'emprunter dans une seule direction.
Moins sécuritaire	<b>Chaussée désignée</b>  <small>Marc Jolicoeur (Vélo Québec)</small>	Rue partagée entre les cyclistes et les automobilistes.	Je dois me déplacer à vélo aussi près du côté droit de la rue que possible, comme l'indique le <a href="#">Code de la sécurité routière</a> .

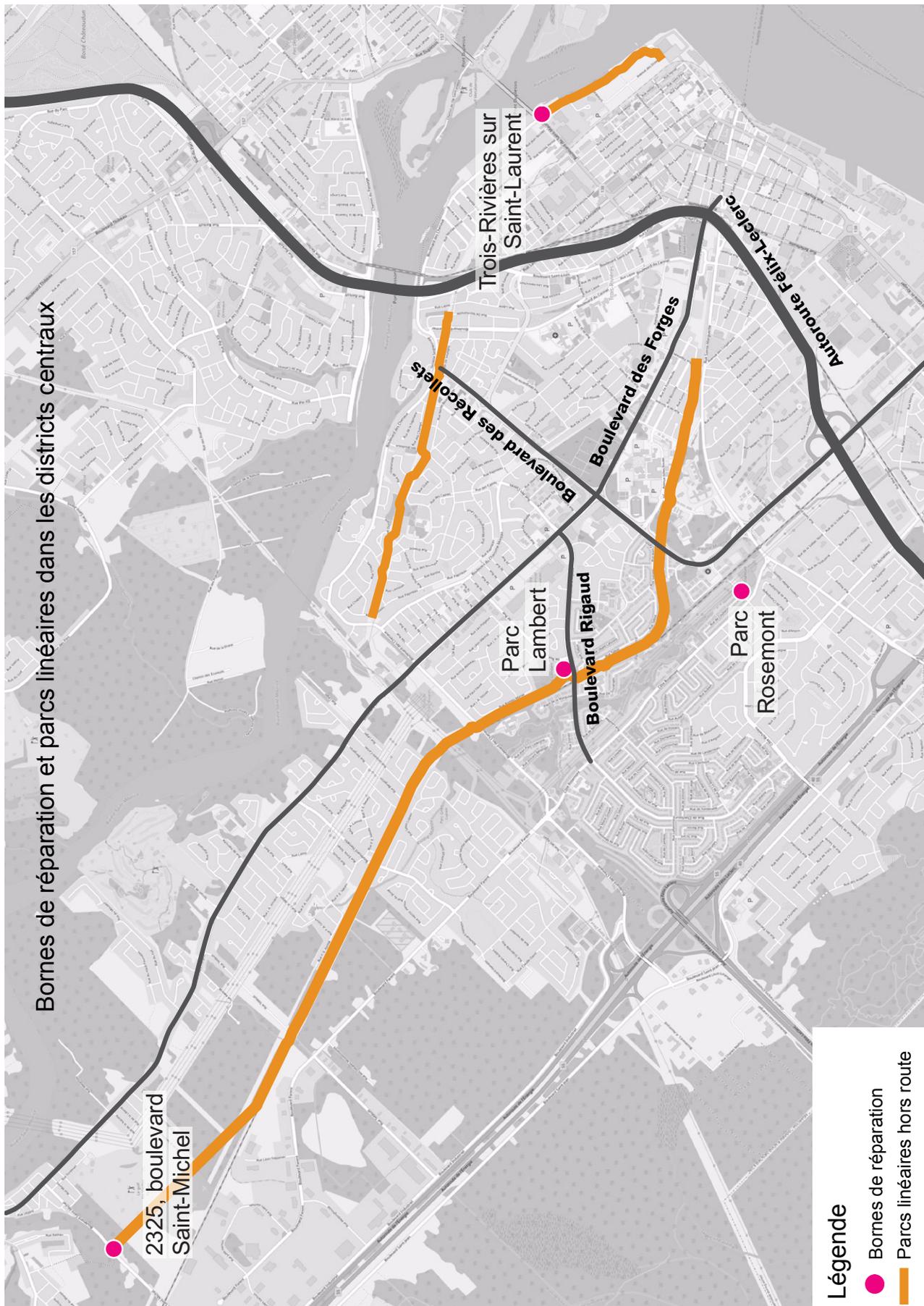


Bornes de réparation et parcs linéaires dans le secteur Saint-Louis-de-France

**Légende**

- Bornes de réparation
- Parcs linéaires hors route

Bornes de réparation et parcs linéaires dans les districts centraux



Légende

- Bornes de réparation
- Parcs linéaires hors route

## Comment dois-je signaler que je veux tourner ?



Pour tourner à **gauche** :  
Je tends mon **bras gauche**.



Pour tourner à **droite** :  
Je tends mon **bras droit**.

Ensuite, je regarde par-dessus mon épaule gauche, puis à droite, puis à nouveau à gauche. Si la voie est libre, je peux tourner.

## Qu'est-ce qu'une borne de réparation en libre-service ?



Il y a 5 stations de réparation de vélo extérieures à Trois-Rivières (voir les cartes aux pages 23 et 24). Chacune d'elles est munie d'une pompe à vélo et d'outils pour ajuster mon vélo ou le réparer.

Finalement, je consulte les **conseils avant de se déplacer** à la page 33, ainsi que les recommandations sur le choix des vêtements et des chaussures aux pages 6 et 7.

# L'autobus de la Société de transport de Trois-Rivières (STTR)

## Les avantages

- Est peu coûteux
- Me permet de me déplacer partout dans la ville
- Me permet de lire un livre ou de socialiser tout en me déplaçant
- Nécessite moins d'effort physique lorsque je suis fatigué(e)

## Pour bien me préparer

### Comment faire pour me procurer un titre de transport ?

Il existe trois options :

1. Avec la monnaie exacte ou un billet de passage. Si requis, je demande un billet de correspondance.
2. Avec le porte-monnaie électronique (PME) que je fais mettre sur la carte d'autobus qui s'appelle la carte CITÉ. Un montant est soustrait de mon porte-monnaie électronique chaque fois que je prends l'autobus.
3. Avec le titre de transport mensuel 3<sup>e</sup> ÂGE que je fais mettre sur la carte CITÉ.

Note : Pour avoir accès au tarif réduit, je dois fournir une preuve d'âge et me faire prendre en photo.

## Où puis-je acheter la carte CITÉ ?

Chez l'un des super-dépositaires où l'on prendra une photographie de moi :



- Au service à la clientèle de la Société de transport de Trois-Rivières (STTR), situé au **2000, rue Bellefeuille, Trois-Rivières G9A 5J3**
- Au Jean Coutu du centre-ville, situé au **1650, rue Royale, Trois-Rivières G9A 4K3**

## Où puis-je recharger la carte CITÉ et acheter des billets de passage ?

Une fois que j'ai obtenu ma carte CITÉ, je peux la recharger chez n'importe quel dépositaire.

## Où puis-je trouver l'information concernant les parcours et les horaires pour planifier mes déplacements ?

- Au service à la clientèle de la STTR : 819 373-4533
- Sur le site Internet : [str.qc.ca/lignes-et-horaires/](http://str.qc.ca/lignes-et-horaires/)
- En envoyant un texto :  
J'envoie le numéro d'autobus et le numéro de l'arrêt par texto au numéro de téléphone **819 373-4533**, puis je reçois les informations pour les trois prochains passages d'autobus.  
**Pour plus de renseignements sur la marche à suivre :**  
[str.qc.ca/sms/](http://str.qc.ca/sms/)



- **Sur l'application Transit :**  
Elle me permet de connaître les différentes options de transport offertes près de chez moi. Il est possible de télécharger Transit App sur un téléphone intelligent.

**Pour télécharger l'application Transit :**  
[transitapp.com](http://transitapp.com)

- **Dans les feuillets papier** des différents parcours d'autobus. Les horaires et les trajets y sont détaillés.

## **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 parcourir la distance entre mon domicile et l'arrêt le plus près, et ce, sans frais supplémentaires.

Pour être admissible, je dois :

- Avoir un titre valide de transport en commun de la STTR
- Me situer dans un secteur desservi et faire une demande de taxi 24 h à l'avance en appelant au **819 378-5444** :
  - Saint-Louis-de-France
  - Sainte-Marthe-du-Cap
  - Haut nord des Forges
  - Aéroport de Trois-Rivières
- Être à plus de 700 mètres d'un arrêt
- M'assurer d'être dans les heures de correspondance

## Qu'est-ce que le Cyclobus ?

- Le service Cyclobus me permet d'accrocher gratuitement mon vélo sur les autobus de la STTR et de combiner vélo et autobus pour me déplacer. Je suis responsable d'installer et de retirer mon vélo sur le support.
- Le Cyclobus est offert tous les jours du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre. Je dois me rappeler que les dates peuvent changer d'une année à l'autre.

## Me déplacer en autobus de façon sécuritaire

### Avant de monter dans l'autobus :



- Je me présente à l'arrêt d'autobus 5 minutes avant l'arrivée de l'autobus.
- 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.
- Je sors mon titre de transport ou la monnaie exacte à l'avance pour payer en entrant dans l'autobus.
- Si je me déplace en fauteuil roulant, avec une aide technique, ou que je suis une personne à mobilité réduite, je fais la demande au chauffeur d'abaisser le plancher au niveau du trottoir.

## Durant le trajet en autobus :



- Je m'assois aux places réservées pour les personnes âgées, à mobilité réduite ou en fauteuil roulant :
  - Je peux identifier ces places par des autocollants sur les fenêtres et aux endroits attitrés.
  - Si aucune place attitrée est disponible, je peux demander à une autre personne de me céder sa place.
- Je m'assure de bien me tenir aux barres verticales, aux barres d'appui et aux poignées afin de ne pas chuter.

## Pour descendre de l'autobus :



- À l'avance, j'active le bouton près de mon siège ou je tire sur la cordelette pour aviser le chauffeur.
- Après 20 h, je peux demander au chauffeur de me laisser descendre de l'autobus entre deux arrêts.
- J'attends que l'autobus soit en arrêt complet avant de me lever afin de ne pas perdre l'équilibre.
- Je peux sortir à l'avant lorsque je suis une personne âgée, à mobilité réduite ou si j'utilise le Cyclobus.

Finalement, je consulte les **conseils avant de se déplacer** à la page 33.

# Le transport adapté et les autres modes de transport

## Le transport adapté de la Société de transport de Trois-Rivières (STTR)

### Suis-je admissible ?

Je suis admissible si :

- J'ai une incapacité significative et persistante.
- Mon incapacité me limite lors de mes activités quotidiennes.

### Comment puis-je y avoir accès ?



- Je dois faire une demande auprès de la STTR.
- Je peux me procurer un formulaire de demande d'admission au transport adapté en communiquant avec le service à la clientèle de la STTR au **819 373-1778**.
- J'ai une évaluation d'un professionnel de la santé qui permet de justifier le besoin de transport adapté.
- Le comité d'admission analyse et détermine mon admissibilité au transport adapté.

# Les autres modes de transport

## Quels sont les autres modes de transport disponibles ?



- Les aides à la mobilité motorisées (quadriporteur, fauteuil roulant motorisé, etc.)
- **Le transport adapté privé :**  
Transport Adapté Trois-Rivières (TATRO) : [transportadaptetr.ca/](http://transportadaptetr.ca/)
- Les services d'accompagnement-transport
- Les taxis
- Les transports interurbains :
  - **Orléans Express Keolis :**  
[orleansexpress.com/fr/](http://orleansexpress.com/fr/)
  - **La Québécoise :**  
[autobus.qc.ca/fr/Services#section-interurbain](http://autobus.qc.ca/fr/Services#section-interurbain)
  - **La Corporation de transport adapté et collectif du Haut-Saint-Maurice :**  
[transportcollectifhsm.org/](http://transportcollectifhsm.org/)
- Le covoiturage avec des amis ou de la famille, ou par une plateforme de covoiturage que vous jugez sécuritaire.

# Conseils avant de se déplacer

## L'importance de prendre conscience de sa situation personnelle avant de se déplacer

Certaines difficultés personnelles peuvent rendre mes déplacements plus difficiles.

1

### Des difficultés physiques

- Troubles de l'équilibre
- Diminution de la force musculaire et de la flexibilité
- Difficultés visuelles

2

### Des difficultés cognitives

- À m'orienter
- À me rappeler
- À être attentif ou attentive

3

### Des difficultés affectives et sociales

- Peur de tomber
- Troubles de l'humeur
- Faible soutien social

**1 + 2 + 3 =**

Des déplacements **plus** dangereux pouvant mener à des chutes avec blessures

Voici plusieurs astuces pour des déplacements actifs et collectifs, agréables et sécuritaires. Ces conseils peuvent même être aidants quand j'ai des difficultés personnelles. Elles s'appliquent à la marche, au fauteuil roulant, au vélo et même à l'autobus !



## Conseils sur l'aménagement extérieur de ma demeure

- Je dégage les escaliers de tout obstacle.
- Je déneige et déglace les escaliers.
- J'éclaire les escaliers.
- J'installe un revêtement visible et antidérapant.
- J'inclus une à deux rampes d'escalier.

## Conseils avant de partir

### Planifier mes déplacements :

- Je consulte la météo et je planifie mes déplacements lorsque les conditions météorologiques sont sécuritaires et que les voies de passage sont bien entretenues.
- Je m'assure de savoir où je vais et par quel chemin. Voici quelques outils pour m'aider à planifier mon trajet :
  - Une carte du chemin, du quartier ou de la ville
  - Les services à la clientèle téléphoniques
  - Les systèmes de géolocalisation (GPS)
- Je demande à un proche de m'accompagner au besoin.

## Me préparer :

- Je porte mes lunettes et mes prothèses auditives.
- Je m'habille et je me chausse adéquatement avant de partir.
- Je mange et je bois adéquatement avant de partir.
- J'apporte un sac de taille, un sac à dos ou un sac en bandoulière pour libérer mes mains et transporter des articles essentiels :
  - Mon portefeuille avec de l'argent
  - Mon titre d'autobus au besoin
  - Les numéros de mes proches à contacter en cas d'urgence
  - Une carte pour me repérer
  - Mon téléphone cellulaire
  - Ma bouteille d'eau réutilisable et une collation

## Conseils de sécurité sur mon trajet

- Lorsque je me déplace, je privilégie les surfaces larges, bien entretenues et indépendantes des voies de circulation automobile.
- Je respecte la signalisation.
- Je m'assure d'avoir une bonne visibilité lorsque je traverse la rue.
- J'établis un contact visuel avec les automobilistes pour m'assurer d'être bien vu(e) avant de traverser la rue. Sinon, j'attends avant de traverser.
- Je favorise les endroits bien éclairés.
- J'évite les distractions (téléphone, écouteurs).
- Je prévois des endroits où me reposer sur mon parcours.

## Où puis-je trouver des toilettes et points d'eau ?

Plusieurs toilettes publiques se trouvent dans les parcs, les espaces verts et les lieux touristiques au centre-ville. Ces lieux comportent aussi des bancs pour se reposer.

**Je peux composer le 311 pour obtenir plus de renseignements.**

## Pour me préparer davantage

Il existe deux programmes de prévention des chutes gratuits à Trois-Rivières :

Nom du programme	Programme Debout!	Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)
<b>Clientèle visée</b>	50 ans +	60 ans +
<b>Contenu et activités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Activité physique</li> <li>■ Saines habitudes de vie</li> <li>■ Aménagement sécuritaire du domicile</li> <li>■ Comportements sécuritaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Évaluation avant et à la fin du programme</li> <li>■ Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire</li> <li>■ Saines habitudes de vie</li> <li>■ Aménagement sécuritaire du domicile</li> <li>■ Comportements sécuritaires</li> <li>■ Critères d'éligibilité</li> </ul>
<b>Numéro de téléphone</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 819 370-2200, poste 43206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 819 370-2200, poste 43604</li> </ul>
<b>Site Web</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <a href="https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-debout/">https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-debout/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <a href="https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-integre-d-equilibre-dynamique-pied/">https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-integre-d-equilibre-dynamique-pied/</a></li> </ul>

# Aide-mémoire

## Avant de partir

- Je porte mes lunettes et mes prothèses auditives.
- Je m'habille et je me chausse de manière confortable et sécuritaire.
- Je privilégie mes déplacements lorsque les conditions météorologiques sont sécuritaires et les voies de passage sont bien entretenues.
- Je m'assure de savoir où je vais et par quel chemin.
- Je m'informe sur les trajets et les horaires d'autobus de la STTR pour planifier mes déplacements.
- Je demande à un proche de m'accompagner au besoin.
- J'aménage bien mes escaliers et mon entrée extérieure pour me déplacer en toute sécurité.

## Articles essentiels à apporter lors de mes déplacements

- Mon portefeuille avec de l'argent.
- Mon titre de transport d'autobus de la STTR avec la monnaie exacte, des billets, le porte-monnaie électronique ou le titre de transport mensuel 3<sup>e</sup> ÂGE sur la carte CITÉ.
- Mon téléphone cellulaire et les numéros de téléphone de mes proches à contacter en cas d'urgence.
- Une carte pour me repérer.
- Ma bouteille d'eau réutilisable et une collation.
- Mes vêtements chauds.

## Avant de me déplacer à pied avec des aides techniques

- Je m'assure que mes aides techniques sont en bon état et qu'ils sont bien ajustés.

## Avant de me déplacer en fauteuil roulant

- Je vérifie le bon fonctionnement des freins.
- Je vérifie la pression des pneus et je l'ajuste au besoin.
- Je vérifie que les roues, les essieux, les coussins et le dossier sont en bon état.
- Je vérifie le bon fonctionnement des appuie-bras et des appuie-pieds.
- Je vérifie que mon fauteuil roulant roule en ligne droite.

## Avant de me déplacer en vélo

- J'ajuste mon vélo.
- Je m'assure que mon vélo est bien entretenu.
- Je vérifie que les freins, la chaîne et les pneus sont en bon état.
- J'installe bien les équipements de visibilité obligatoires conformes au [Code de la sécurité routière](#).
- J'ajuste mon casque de vélo.

## Lorsque je me déplace

- Je privilégie les surfaces larges, bien entretenues et indépendantes des voies de circulation automobile.
- Je respecte la signalisation.
- Je favorise les endroits bien éclairés.
- J'évite les distractions.
- Je prévois des endroits où me reposer sur mon trajet.
- Je privilégie les endroits agréables qui sont accessibles.

## Lorsque je me déplace en marchant ou en fauteuil roulant

- Je privilégie les voies les plus sécuritaires comme les parcs linéaires, le trottoir, les intersections avec des feux piétons protégés et les traverses piétonnières.

## Lorsque je me déplace en vélo

- Je privilégie les voies les plus sécuritaires comme le parc linéaire, la bande cyclable ou la chaussée désignée.

## Lorsque je traverse la rue

- Je m'assure d'avoir une bonne visibilité de la circulation en cours.
- J'établis un contact visuel avec les automobilistes pour m'assurer d'être bien vu(e) avant de traverser la rue.
- Je sais comment signaler que je veux tourner à gauche ou à droite, lorsque je suis en vélo.

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

- Je traverse aux intersections en privilégiant celles qui ont des feux de circulation et surtout des feux piétons protégés.
- Je traverse aux traverses piétonnières.
- Je traverse où les abaisséments de trottoir sont larges et en continuité avec le trottoir.

## Lorsque je voyage en autobus

- Je connais les pratiques sécuritaires avant de monter, durant le trajet, ainsi que pour descendre de l'autobus.
- Je demande au chauffeur d'autobus d'abaisser le plancher au niveau du trottoir si je me déplace en fauteuil roulant, avec une aide technique ou si je suis une personne à mobilité réduite.
- Je peux m'asseoir à des places réservées pour les personnes âgées.
- Je m'assure de bien me tenir aux barres verticales, aux barres d'appui et aux poignées lors du trajet.
- J'active le bouton près de mon siège ou je tire la cordelette pour aviser le chauffeur que je souhaite descendre.
- Je peux demander au chauffeur de me laisser descendre de l'autobus entre deux arrêts, après 20 h.
- Je peux profiter des services de Taxibus ou de Cyclobus au besoin.

# Références

- Agence de la santé publique du Canada. (2005). *Vous pouvez éviter les chutes!* (publication n° 140472) Gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/injury-blessure/prevent-eviter/prevent-eviter-f.pdf>
- Association canadienne des automobilistes Québec. (s. d.). *Vélo électrique et scooter: quelles sont les différences?* <https://www.caaquebec.com/fr/pour-vos-assurances/conseils/conseil/sujet/velo-electrique-et-scooter-queelles-sont-les-differences/>
- Balise Québec. (s. d.). *Parc linéaire Trois-Rivières: Mauricie*. Rando Québec. <https://baliseqc.ca/hiver/explorer/mauricie/parc-lineaire-trois-rivieres-LR0324>
- Bégin, C., Boudreault, V., et Sergerie, D. (2009). *Annexe 1: outils de dépistage, d'évaluation et d'intervention*. La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile. Guide d'implantation: intervention multifactorielle personnalisée. 2<sup>e</sup> édition. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/643>
- Bherer, L., Erickson, K.I., et Lin-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*. 2013, 1-8 <https://www.hindawi.com/journals/jar/2013/657508/>
- Bureau d'aide et d'information sur le logement adapté (Bail-Mauricie). (s. d.). *Passer bail: avez-vous votre passe bail?* <https://bail-mauricie.com/passe-bail/>
- Burigusa, G. (2019). *Cadre de référence: la prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile*. (publication n° 18-232-01W). Institut national de santé publique du Québec. [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001335/?&txt=978-2-550-83048-1&msss\\_valpub&date=DESC](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001335/?&txt=978-2-550-83048-1&msss_valpub&date=DESC)
- Cavill, N. (2003). The potential of non-motorised transport for promoting health. Dans R. Tolley (Éds.), *Sustainable transport – planning for walking and cycling in urban environments* (1<sup>re</sup> éd., p. 144-158). Woodhead Publishing Limited.
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2016, 8 janvier). *La marche, toujours le meilleur remède*. Gouvernement du Canada. <https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html>
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (s. d.-a). *Programme Debout!* <https://ciusssmq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-debout/>
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (s. d.-b). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. <https://ciusssmq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/programme-integre-d-equilibre-dynamique-pied/>
- Communications et participation citoyenne. (2020). *Rue Saint-François-Xavier: une première velorue pour Trois-Rivières!* Ville de Trois-Rivières. [https://www.v3r.net/wp-content/uploads/2021/04/Depliant\\_2020\\_Velorue-St-Francois-Xavier.pdf](https://www.v3r.net/wp-content/uploads/2021/04/Depliant_2020_Velorue-St-Francois-Xavier.pdf)
- Côté, M. (2010, 30 avril). *Voyager en Mauricie avec des capacités restreintes: conseils sur l'accessibilité de nos lieux touristiques*. Tourisme Mauricie. <https://www.tourismemaauricie.com/article/voyager-en-mauricie-avec-des-capacites-restreintes-conseils-sur-laccessibilite-de-nos-lieux-touristiques-2/>
- Demers, M. (2015, 22 juin). *Mobilité active*. Forum vies mobiles. <https://fr.forumviesmobiles.org/reperes/mobilite-active-2888>

- Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. (s. d.). *Comment choisir une chaussure pour prévenir les chutes*. [https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/Prevention\\_des\\_chutes/Fiche-Prevention-chutes\\_choisir-chaussure.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/Prevention_des_chutes/Fiche-Prevention-chutes_choisir-chaussure.pdf)
- Dunbar, G., Holland, C. A., et Maylor, E. A. (2004). *Older pedestrians: a critical review of the literature*. Department for Transport. [http://publications.aston.ac.uk/id/eprint/24396/1/Older\\_pedestrians.pdf](http://publications.aston.ac.uk/id/eprint/24396/1/Older_pedestrians.pdf)
- Ettelman, B., Moran, M., Cardenas, J. P., Hudson, J. G., Minot, A. E., et Lasley, P. H. (2017). *Identifying transportation solutions that promote healthy aging for Texans*. Texas A&M Transportation Institute. <https://tti.tamu.edu/tti-publication/identifying-transportation-solutions-that-promote-healthy-aging-for-texans/>
- Fedida, V., Parisien, M., et Filiatrault, J. (2014). *Conseil de sécurité : pour les bénévoles qui accompagnent des personnes avec mobilité réduite*. Centre de santé et de services sociaux Cavendish – Centre Affilié Universitaire. [https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/3480748?docref=IMAnpNcD\\_cSaBsAQAmNQIQ](https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/3480748?docref=IMAnpNcD_cSaBsAQAmNQIQ)
- Foley, D. J., Heimovitz, H. K., Guralnik, J.M., et Brock, D. B. (2002). Driving life expectancy of persons aged 70 years and older in the United States. *American Journal of Public Health*, 92(8),1284-1289. <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.92.8.1284>
- Gouvernement du Québec. (2021, 6 octobre). *Admissibilité au transport adapté*. <https://www.quebec.ca/transports/transport-adapte/admissibilite-transport-adapte>
- Jolicoeur, M. (2009). *Aménagements en faveur des piétons et des cyclistes : guide technique*. Vélo Québec Association.
- King, N., Morency, P., Thérien, F., Lapierre, L., Gosselin, C., et Drouin, L. (2006). *Le transport urbain, une question de santé : rapport annuel 2006 sur la santé de la population montréalaise*. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. [https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Transport/Transport\\_urbain\\_Rapport-2006.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Transport/Transport_urbain_Rapport-2006.pdf)
- Levi, S., De Leonardis, D. M., Antin, J., et Angel, L. (2013). *Identifying countermeasure strategies to increase safety of older pedestrians*. U.S. Department of Transportation. <https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.gov/files/811798.pdf>
- McClintock, H. (2003). Overcoming the attitude barriers to greater cycle use. Dans R. Tolley (Éd.), *Sustainable transport – planning for walking and cycling in urban environments* (p. 224-237). Woodhead Publishing Limited.
- Miaux, S., Carbonneau, H., Aubin, G., Racette, A., Lavoie, A., Bédard, L.-P., Pommier-Morel, L., Duquette, M.-M. et Da Silva, N. (2019a). Évaluation de l'offre de transport disponible pour les aînés de Trois-Rivières [Document inédit]. Dans S. Miaux, H. Carbonneau, G. Aubin, A. Racette, A. Lavoie, L. P. Bédard, L. Pommier-Morel, M.-M. Duquette et N. Da Silva. *Mobilité des aînés et vieillissement actif : mieux comprendre pour agir*.
- Miaux, S., Carbonneau, H., Aubin, G., Racette, A., Lavoie, A., Bédard, L.-P., Pommier-Morel, L., Duquette, M.-M. et Da Silva, N. (2019b). *Sommaire exécutif : mobilité des aînés et vieillissement actif : mieux comprendre pour agir*. [https://ff85cff9-bc98-4ecc-897d7e17d9d3d63d.filesusr.com/ugd/85ae08\\_8fc44b5911b54a01aa50b142c122df40.pdf](https://ff85cff9-bc98-4ecc-897d7e17d9d3d63d.filesusr.com/ugd/85ae08_8fc44b5911b54a01aa50b142c122df40.pdf)
- Ministère des Transports. (s. d.-a). *Feux pour piétons*. Gouvernement du Québec. <https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/securite-signalisation/signalisation/signaux-lumineux/Pages/feux-pietons.aspx>

- Ministère des Transports. (s. d.-b). *Marques sur la chaussée*. Gouvernement du Québec. <https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/securite-signalisation/signalisation/Pages/marques-chaussee.aspx>
- Ministère des Transports. (s. d.-c). *Règles de circulation spécifiques aux piétons*. Gouvernement du Québec. <https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/securite-signalisation/regles-circulation/regles-circulation-pietons/Pages/regles-circulation-pietons.aspx>
- Napier, I. (2003). The walking economy. Dans R. Tolley (Éd.), *Sustainable transport – planning for walking and cycling in urban environments* (1<sup>re</sup> éd., p. 159-171) Woodhead Publishing Limited.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A. et Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults : recommendation from the American college of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercice*, 39 (8). [https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1361&context=sph\\_epidemiology\\_biostatistics\\_facpub](https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1361&context=sph_epidemiology_biostatistics_facpub)
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P. Reger-Nash, B., et Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling : a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 496-509. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- Organisation for economic co-operation and development (OECD). (2001). *Ageing and transport: mobility needs and safety issues*. OECD Publications Service.
- Patoine, T. (s. d.) *Comment se chauffer pour aller marcher ?* Viactive pour la région de la Capitale-Nationale, Portneuf et Charlevoix. <https://www.fadoq.ca/wp-content/uploads/2020/10/capsule-sante-sur-les-souliers-de-marche-adaptes-chez-les-aines.pdf>
- Queensland Government. (2020, 26 janvier). *Benefits of riding*. <https://www.qld.gov.au/transport/public/bicycle-riding/benefits-of-riding>
- Régie de l'assurance maladie du Québec. (2020). *Ce que vous devez savoir sur votre fauteuil roulant*. (publication n° D9102-0). Gouvernement du Québec. <https://www.ramq.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/brochure-fauteuil-roulant-fr.pdf>
- Service de police de la Ville de Montréal. (s. d.). *Signalisation pour les piétons*. <https://spvm.qc.ca/fr/Fiches/Details/Signalisation-pour-les-pietons>
- Société de l'assurance automobile du Québec. (s. d.). *Guide de sécurité à vélo – 9<sup>e</sup> édition*. Gouvernement du Québec. <https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf>
- Société de l'assurance automobile du Québec. (2020, 22 septembre). *Vélo et équipements : visibilité et sécurité*. Gouvernement du Québec. <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/velo-equipements/>
- Société de l'assurance automobile du Québec. (2021a, 21 juillet). *En vélo électrique*. Gouvernement du Québec. <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo-electrique/?token=920>
- Société de l'assurance automobile du Québec. (2021b, 21 juillet). *En vélo : une tête, un casque*. Gouvernement du Québec. <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/une-tete-un-casque>
- Société de l'assurance automobile du Québec. (2021c, 21 juillet). *Sécurité des aînés à pied*. Gouvernement du Québec. <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/aines/securite-a-pied>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-a). *Carte Cité*. <https://sttr.qc.ca/tarifs-et-depositaires/carte-cite/>

- Société de transport de Trois-Rivières (s. d.-b). *Cyclobus*. <https://sttr.qc.ca/sttr/cyclobus/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-c). *Lignes et horaires*. <https://sttr.qc.ca/lignes-et-horaires/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-d). *Guide de l'utilisateur*. <https://sttr.qc.ca/lignes-et-horaires/guide-de-lutilisateur/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-e). *Nous joindre*. <https://sttr.qc.ca/nous-joindre/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-f). *Planificateur d'itinéraire*. <https://sttr.qc.ca/lignes-et-horaires/planificateur-ditineraires/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-g). *SMS aux arrêts*. <https://sttr.qc.ca/lignes-et-horaires/sms/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-h). *Tarifs et depositaires*. <https://sttr.qc.ca/tarifs-et-depositaires/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-i). *Taxibus*. <https://sttr.qc.ca/taxibus/>
- Société de transport de Trois-Rivières. (s. d.-j). *Transport adapté*. <https://sttr.qc.ca/transport-adapte/>
- Tournier, I., Dommès, A., et Cavallo, V. (2016). Review of safety and mobility issues among older pedestrians. *Accident Analysis and Prevention*. 91. 24-35. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2016.02.031>
- Turcotte, M. (2008). *L'accès des aînés au transport*. Statistique Canada. (publication n° 11-008). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/catalogue/11-008-X20060059528>
- Vélo Québec. (s. d.). *Positionnement sur le vélo*. <https://www.velo.qc.ca/boite-a-outils/positionnement-sur-le-velo/>
- Ville de Québec (s. d.). *Mobilité active*. <https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/deplacements/deplacements-actifs/index.aspx>
- Ville de Trois-Rivières. (s. d.-a). *Nouveau parc linéaire*. <https://www.v3r.net/services-au-citoyen/reseau-routier-et-transport/travaux-et-projets-urbains/nouveau-parc-lineaire/>
- Ville de Trois-Rivières. (s. d.-b). *Sécurité routière – Piétons*. <https://www.v3r.net/services-au-citoyen/reseau-routier-et-transport/securite-routiere#pietons>
- Ville de Trois-Rivières. (s. d.-c). *Sécurité routière – Voies cyclables*. <https://www.v3r.net/services-au-citoyen/reseau-routier-et-transport/securite-routiere#voies-cyclables>
- Ville de Trois-Rivières. (s. d.-d). *Vélo*. <https://www.v3r.net/activites-et-loisirs/installations-sportives-et-recreatives/velo/#stations-publiques-de-reparation-de-velo>
- Vivre en ville. (2019). *Des milieux de vie pour toute la vie : outils pour guider les municipalités dans l'aménagement d'environnements bâtis favorables à un vieillissement actif*. (coll. Vers des collectivités viables). [https://vivreenville.org/media/915526/venv\\_milieuxdevie\\_br.pdf](https://vivreenville.org/media/915526/venv_milieuxdevie_br.pdf)
- Voora, K. (2012). *La mobilité et le potentiel piétonnier d'un quartier : projet exploratoire auprès de personnes âgées à Verdun* [Rapport de maîtrise inédit]. Université de Montréal.



**[roulonsVERT.com](http://roulonsVERT.com)**