



FICHE ACTION

« Sérénité au volant »

Contexte	<p>Les capacités physiques et mentales ont tendance à s'altérer et se fragiliser avec l'avancée en âge : attention, mémoire, réactivité, souplesse physique... Autant de facteurs qui ont un impact néfaste sur la conduite automobile et plus largement sur l'autonomie des personnes vieillissantes. Se déplacer de façon indépendante et sans crainte, est un des facteurs primordiaux du maintien du lien social de l'individu.</p>
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Prévenir les effets du vieillissement sur la conduite et connaître les facteurs de risque.• Gérer le stress en voiture et savoir s'adapter aux nouvelles situations de la route• Améliorer sa capacité de réaction en mobilisant son attention• Retrouver assurance et confiance en soi
Public ciblé	<p>Seniors</p>
Action	<p>L'atelier se compose d'une conférence d'une durée de 2 heures suivie de 3 séances de 2h chacune et réunissant 8 à 15 personnes.</p> <ul style="list-style-type: none">• La conférence est constituée d'une présentation didactique alternant jeux et mises en situation et conseils pratiques. Elle propose une mise à jour du code de la route et aborde les effets de certaines pathologies sur la conduite.• Les séances sont composées de 2 temps chacune :<ul style="list-style-type: none">○ Séance 1 – Agir et réagir efficacement au volantCette séance propose des conseils, des exercices et des mouvements pour stimuler les capacités souvent sollicités en conduite automobile. Il s'agit notamment de l'attention, la perception, la vitesse de réaction. Et pour les aspects physiques, la respiration, la souplesse et la mobilisation du dos et des cervicales.○ Séance 2 – Savoir gérer les situations de stress au volant Il s'agit de revenir d'abord sur les situations pouvant provoquer des réactions de stress, notamment certaines situations sur la route (intersections, ronds points) mais aussi l'interprétation des tout nouveaux panneaux de circulation, l'usage de médicament, etc. La séance se compose de questionnaire et de quiz. ○ Séance 3 – Être au top du code de la route La séance se compose de séries de questions pour réviser et se rappeler des (nouvelles) règles du code de la route (panneaux, réglementation). Les questions sont tirées du matériel utilisé pour l'épreuve classique du Code de la Route. Elles sont organisées différemment afin de garder un esprit convivial et participatif. <p>A l'issue de chacune des séances, sont proposés des mouvements et des exercices de gymnastique douce, en particulier les épaules, la nuque, les lombaires et la colonne vertébrale, afin de lutter contre la fatigue au volant et d'entraîner les articulations mobilisées lors de la conduite.</p>
Prestataire	<p>Association Brain Up</p>
Tarif	<p>Gratuit pour les participants</p>