



# MARCHER SANS LIMITE D'ÂGE

## POUR DES DÉPLACEMENTS SÛRS

Recommandations à l'usage  
des personnes âgées, de leurs proches,  
de leurs accompagnants  
ainsi que des conducteurs



**Mobilité piétonne**

Association suisse des piétons

**Fussverkehr Schweiz**

Fachverband der FussgängerInnen

**Mobilità pedonale**

Associazione svizzera dei pedoni



## 1. Prenez conscience de vos possibilités et limites.

Lorsqu'on prête garde à son propre vieillissement et que l'on adapte son comportement en conséquence, on prend son temps et on est mieux en mesure d'évaluer les situations dangereuses. Il est recommandé d'effectuer régulièrement des contrôles de la vue et de l'ouïe.

Si l'on s'est fait conseiller ou prescrire l'utilisation d'un dispositif auxiliaire (cane, béquille, déambulateur), on devrait s'en servir même pour les petits trajets. Après la prise d'un médicament, soyez attentif à votre état (fatigue, étourdissements) et adaptez vos déplacements en conséquence.

## 2. Ne quittez la maison que bien préparé.

En préparant bien ses sorties, on accroît sensiblement sa propre sécurité. Prévoyez assez de temps pour vos trajets. En choisissant judicieusement son itinéraire, on évite le stress. Mettez des chaussures confortables, non glissantes. Portez des vêtements clairs ou des réflecteurs – surtout au crépuscule et de nuit. Emportez un document indiquant votre identité et votre adresse, ainsi que les médicaments que vous prenez.



## 3. Arrêtez-vous toujours avant de traverser la chaussée.

Ne vous engagez jamais de façon impromptue sur la chaussée, même sur un passage pour piétons. Faites toujours attention aux véhicules qui tournent ou qui viennent en sens inverse. Manifestez clairement votre intention de traverser

(p. ex. par un signe de la main). **En présence de feux:** attendez que le feu vienne de passer au vert, afin de disposer de toute la phase verte pour traverser. Une fois engagé, ne faites jamais demi-tour, même si le feu passe à l'orange; terminez votre traversée le plus rapidement possible, toujours perpendiculairement à la chaussée.

## 4. Marchez toujours du côté intérieur du trottoir.

Il est moins risqué de marcher le long des façades que du côté de la chaussée. Faites attention aux nids-de-poule, aux inégalités du sol et aux surfaces mouillées ou verglacées. En l'absence de trottoir, marchez du côté gauche de la chaussée et restez attentif.



## 5. Attention aux trams et aux bus.

Traversez toujours à au moins deux mètres des trams et des bus arrêtés, aussi bien à l'avant qu'à l'arrière. N'oubliez pas que les trams ont toujours la priorité, même au niveau des passages pour piétons. Ne vous hâtez jamais à cause d'un tram ou d'un bus – vous

avez le temps. Montez à l'avant du véhicule, et tenez-vous toujours à une poignée. Les chauffeurs sont formés pour aider les personnes qui en ont besoin. Asseyez-vous sur le siège libre le plus proche ou demandez à quelqu'un qu'il vous cède sa place.

## 6. Restez mobile.

Marcher tous les jours stimule le corps et le sollicite de façon équilibrée. Des exercices physiques ciblés permettent de maintenir sa capacité de se déplacer à pied, même à un âge avancé.

## CAMPAGNE ORGANISÉE PAR

### Mobilité piétonne, Association suisse de piétons

Klosbachstrasse 48, 8032 Zurich, téléphone 043 488 40 34

info@mobilitepietonne.ch, www.mobilitepietonne.ch

→ Pour plus d'informations sur la campagne, consulter: [www.a-pied.ch](http://www.a-pied.ch)

## ORGANISMES PARTENAIRES



CURAVIVA.CH



## 1. Faites particulièrement attention aux piétons âgés. Soyez patient.

Les personnes âgées marchent souvent lentement. Attendez tranquillement qu'elles aient atteint l'îlot central ou l'autre côté de la chaussée. Gardez à l'esprit que leurs facultés perceptives et leurs réflexes sont souvent réduits, et qu'il faut donc toujours s'attendre à ce qu'elles se comportent de façon imprévisible. Un jour, vous apprécierez à votre tour la patience dont on fera preuve à votre égard.



## 2. Arrêtez-vous aux passages pour piétons.

Faites attention aux piétons qui traversent et accordez-leur toujours la priorité. Arrêtez-vous toujours **tout à fait** lorsque des personnes âgées ou des enfants souhaitent traverser. Soyez particulièrement prudent si vous tournez.

## 3. Attention aux piétons venant de la gauche.

Plus de la moitié de tous les piétons tués sont renversés au milieu de la chaussée ou sur la seconde moitié de la traversée. C'est pour les personnes âgées que le danger est le plus grand. Aussi, faites particulièrement attention aux piétons qui viennent de la gauche et, là encore, arrêtez-vous tout à fait.



## 4. Ne vous laissez pas distraire. Ne téléphonez pas au volant.

Concentrez-vous sur la circulation sur toute la durée du trajet. Téléphoner est toujours une grande source de distraction, même avec un appareil mains libres. Nous vous recommandons donc de laisser sonner, de vous arrêter et de rappeler.

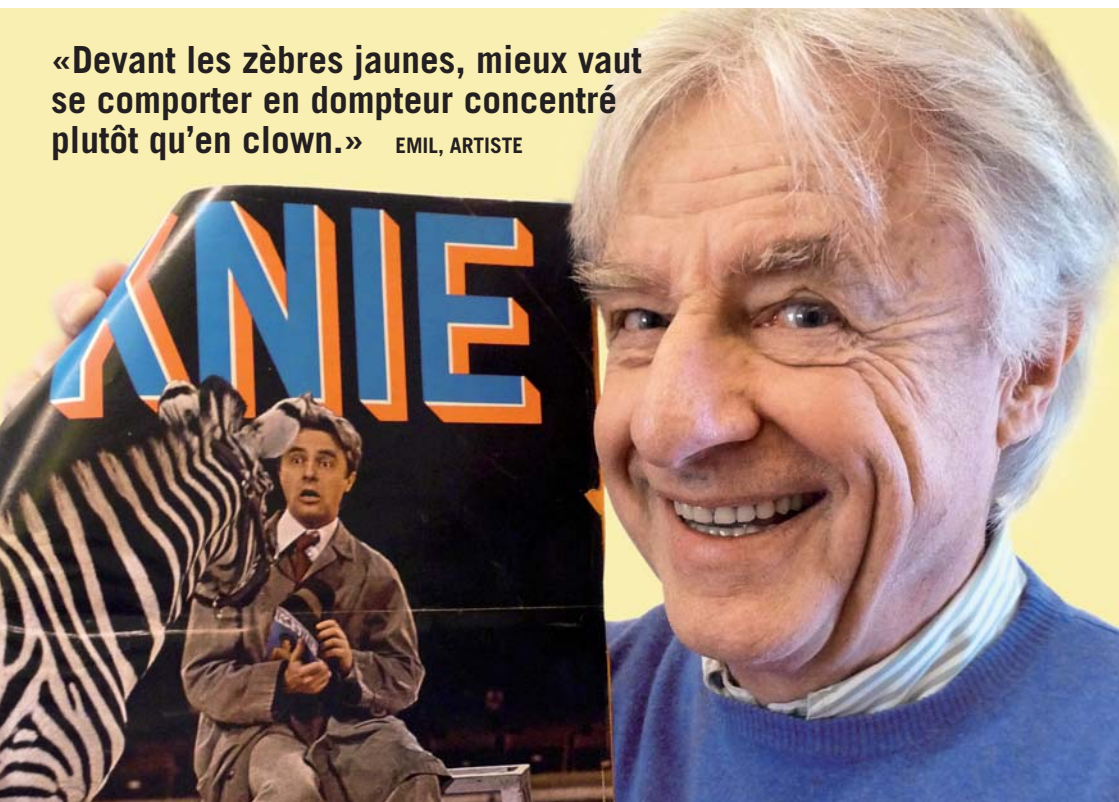
Prière d'affranchir

Mobilité piétonne  
Rue de l'Avenir  
18, rue de Montbrillant  
1201 Genève

# TALON-RÉPONSE

«Devant les zèbres jaunes, mieux vaut se comporter en dompteur concentré plutôt qu'en clown.»

EMIL, ARTISTE



## Brochure «Marcher sans limite d'âge – Pour des déplacements sûrs»

Vous trouverez plus de précisions dans notre brochure de 32 pages, qui fournit un certain nombre d'informations médicales, ainsi que des recommandations plus détaillées.

## Documentation de «Mobilité piétonne»

«Mobilité piétonne», l'Association suisse des piétons, s'engage en faveur de toutes les personnes qui se déplacent à pied. Pionnière et partenaire d'une politique des transports adaptée aux piétons, «Mobilité piétonne» est une association d'utilité publique, qui compte de nombreux membres composés de particuliers, d'organisations et de communes.

- Merci de m'envoyer gratuitement la brochure**  
«Marcher sans limite d'âge – Pour des déplacements sûrs» (32 p.)\*
- Merci de m'envoyer le nombre suivant de dépliants à distribuer\*** \_\_\_\_\_
- Merci de m'envoyer la documentation de «Mobilité piétonne»**  
et de Rue de l'Avenir
- Merci de m'envoyer des accessoires réfléchissants,**  
qui me rendront plus visible dans l'obscurité

\*Les imprimés sont aussi disponibles en allemand et en italien

Prénom

---

Nom

---

Rue/n°

---

NPA/localité

---

Téléphone

---

E-mail

---

Il est aussi possible de passer commande par Internet: [www.a-pied.ch](http://www.a-pied.ch)  
ou par courriel: [info@mobilitepietonne](mailto:info@mobilitepietonne) ou bien par téléphone: **078 860 11 47**