

# En voiture, je me rassure



↳ **Conseils et astuces pour rouler  
en toute confiance**

## Pourquoi cet atelier ?

Continuer à se déplacer permet de préserver son autonomie et sa vie sociale, notamment en milieu rural en raison d'une offre de transports limitée et inadaptée aux besoins des retraités. Pourtant, 40 % des conducteurs seniors rencontrent des appréhensions sur la route :

- Peur de commettre des erreurs de conduite,
- Peur d'avoir un accident,
- Anxiété, peur des autres conducteurs,
- Giratoires, autoroutes,
- Somnolence,
- Code de la route, nouveaux panneaux,
- Conduite de nuit, par mauvais temps...

## Objectifs

- ↳ Reprendre confiance en soi et maintenir la liberté de déplacement
- ↳ Conforter les pratiques de conduite et maintenir une vie sociale active le plus longtemps possible
- ↳ Sensibiliser aux dangers de la route compte tenu des changements liés à l'âge et de l'évolution des infrastructures

**90%**

**des participants  
estiment avoir  
acquis des  
connaissances  
durant l'atelier**

**6 séances de 2 heures pour 20 €**

# Organisation

6 séances de 2 heures

- Signalisation routière et vitesse (signalisation routière ; nouveaux panneaux ; vitesse et perception)
- Infrastructures complexes (carrefour giratoire ; insertion sur autoroute, voie rapide et sortie)
- Infractions et sanctions / Les risques au volant (permis à points ; infractions et amendes ; alcool, cannabis et conduite)
- Santé et conduite / Temps de réaction (temps de réaction et distance d'arrêt ; conduite et vigilance : usage des médicaments, effets, élimination, précautions à prendre ; éco-conduite)
- Simulateur de conduite
- Usagers de la route, piétons et cyclistes / Bilan (piétons seniors ; utilisation de la bande d'arrêt d'urgence ; gilet de sécurité et triangle ; cycliste urbain)

## Intervenants

L'atelier est animé par le directeur départemental, par des animateurs bénévoles ou par un service civique de l'association Prévention routière.

## Expertise

L'atelier est piloté par la MSA Bourgogne et labellisé par la Prévention routière.

“

Après cet atelier, je suis moins stressée au volant

”

Monique - 75 ans  
Recey-sur-Ource (21)