



Fussverkehr Schweiz
Mobilité piétonne Suisse
Mobilità pedonale Svizzera

Les aînés dans l'espace public en Suisse



29 janvier 2026

Inclusion et espace public

Jenny Leuba, cheffe de projet

Mobilité piétonne Suisse

jenny.leuba@mobilitepietonne.ch

1. « Marcher, même lentement, c'est encore choisir sa direction. »

David Le Breton



1. Humilité face à l'expertise citoyenne



2. Contexte et enjeux

Démographie: Vieillesse

«Dès 2025, il y aura plus de personnes de plus de 65 ans que d'enfants et d'adolescents de moins de 20 ans.»

Courbe exponentielle des coûts de la santé en fonction de l'âge

Santé: Vivre plus longtemps et en bonne santé, socialement intégrée, qualité de vie élevée

Causes: maladie non transmissible et chutes. Recommandation 2.5h/semaine d'activité physique

Chute: 5eme cause: 1'300 personnes âgées décèdent en Suisse des suites d'une chute chaque année

L'entraînements peut réduire la fréquence des chutes de 30 à 50 %,

Coûts occasionnés par les chutes de seniors en Suisse : 1,4 milliard de francs. (ex fracture du col du fémur CHF 15 000 francs)

Isolement: favoriser le contact social

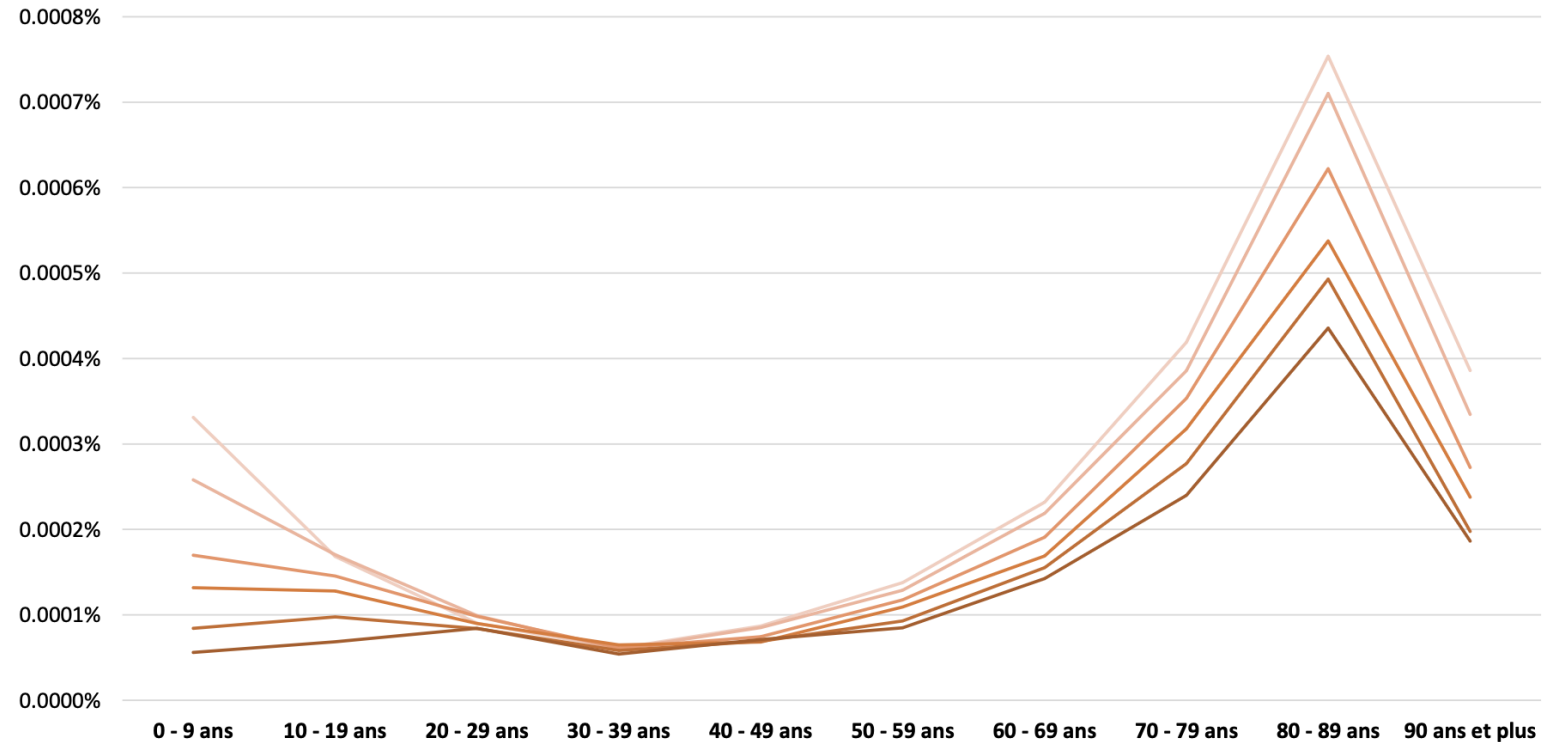
2. Contexte et enjeux

Sécurité routière:

Surreprésentation > mesures

! Dépôt du permis de conduire

Évolution de la fréquence des blessures selon l'âge au cours des années
(personnes grièvement blessées et tuées)



Source: Office fédéral de la Statistique, OFROU, accidents recensés par la police (2022)

— Moyenne 1993-1997

— Moyenne 1998-2002

— Moyenne 2003-2007

— Moyenne 2008-2012

— Moyenne 2013-2017

— Moyenne 2018-2022

Références:

Accidents piétons en suisse, 2022, <https://mobilitépiétonne.ch/produkt/accidents-pietons-en-suisse/>

Senioren und Verkehrsicherheit, Michael Rytz, VCS, 2006, https://www.news.uzh.ch/dam/jcr:fffff-bbb5-b70d-0000-0000141344f2/senioren_studie_de.pdf

2. Contexte et enjeux

Ressources financières pour les seniors en Suisse
(national et cantonal)

Santé: «bien vieillir», maintien à domicile, autonomie

- Programmes d'actions cantonaux (PAC)
- Ateliers «reliâges» (NE)

<https://promotionsante.ch/news/programmes-d-action-cantonaux-pac/reliages-un-projet-par-et-pour-les-personnes-agees-au-sein-des-communes>

3. Deux actions

Diagnostic collectif



Photos ©Bernard Python

Atelier de prévention



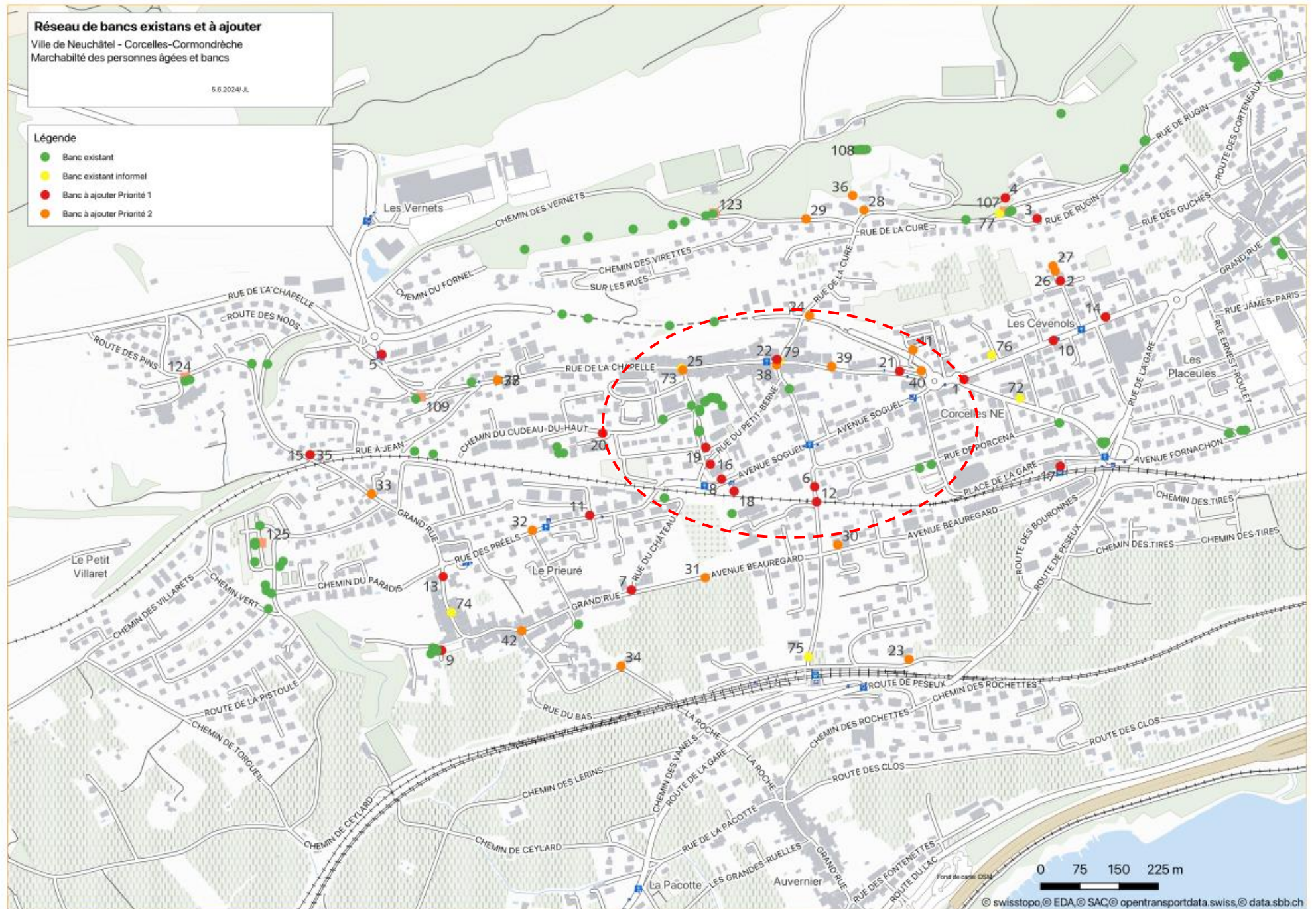
3.1 Diagnostic



Bancs
Mains-courante

Obstacles:

Traversée
Abaissement de trottoir
Vitesse, stationnement
Trottoir étroit ou absent
Mixité piéton-vélo
WC
...



Recommandation

Un banc tout les 100-150m

Y c arrêt de bus

Assise informelle

3.1 Diagnostic



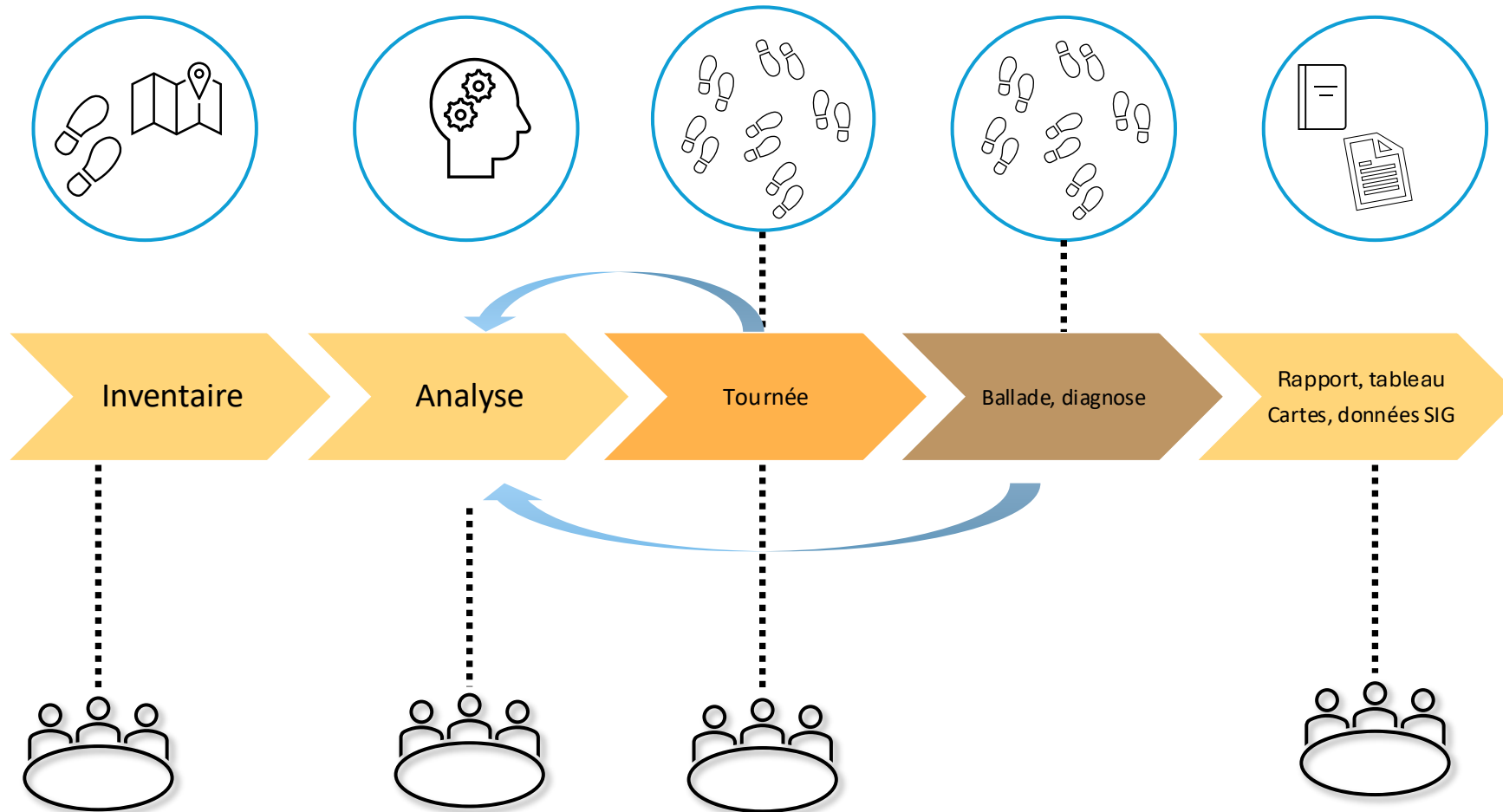
Mise en œuvre des mesures

Données géoréférencées



Nb	Photo 1	Photo 2	A proximité immédiate	Fonction	Statut du sol	Priorité	Remarque
1			Commerce	Relais	Public	Court	
2			Autre	Relais	Public	Court	Déchetterie (odeurs)
3				Relais	Public	Court	Haut de la pente

3.2 Diagnostic – Impacts au-delà du bâti



Processus participatif:
sensibiliser élus et
techniciens

Liens entre les services

Point de **contact** aux
habitants

Reconnaissance des
habitants

Ouvre le sujet «**marche**»,
bénéficie à tous
(enfants)

3.2 Atelier 1h30 - Programme

Format

1:30

en salle

Photo situation locale

Invité élu·e/technicien·ne

Promotion public cible

Acteurs locaux

Programme

- Avant de sortir
prise de conscience diminution sensorielle
- Marchez futé! En route
Cas concrets de la localité
- Exercices : Force et Equilibre
- ❖ Café convivial
Inviter élus et techniciens!



3.2 Atelier - origine

Sécurité routière

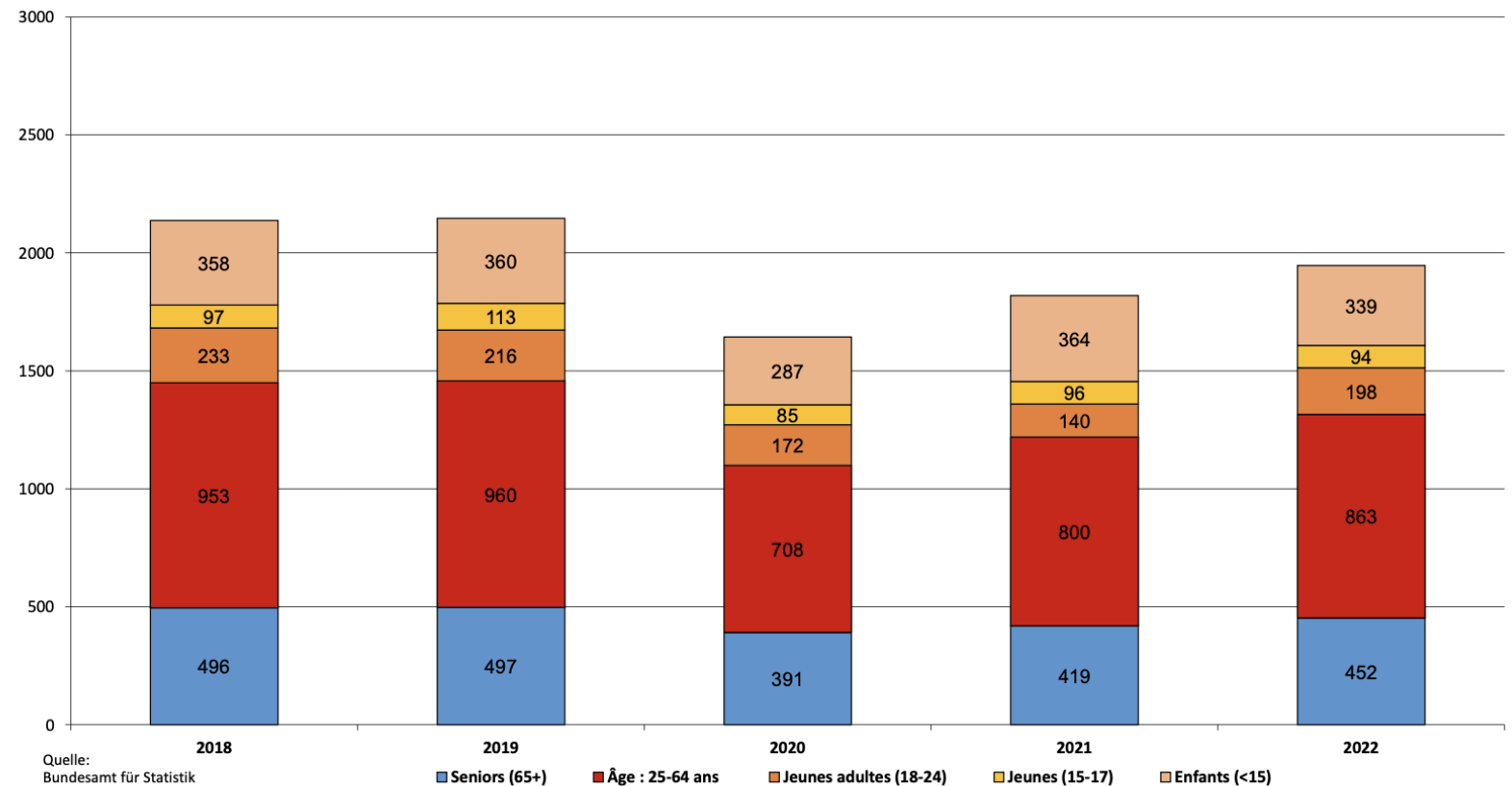
452 seniors accidentés/an

168 sur les passages piétons

Prévention des accidents routiers

Piétons seniors accidentés

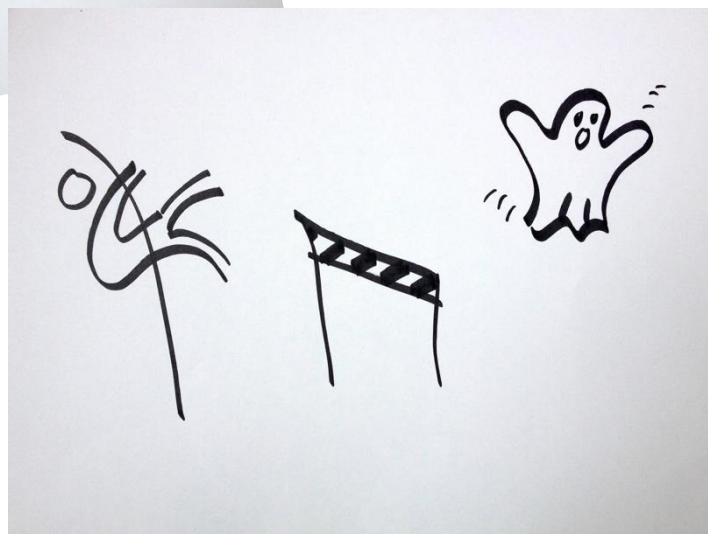
Verunfallte Fussgänger:innen nach Altersgruppe in der Schweiz
Entwicklung über die letzten 5 Jahre



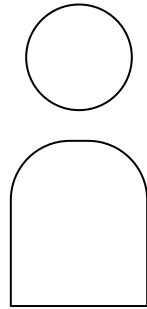
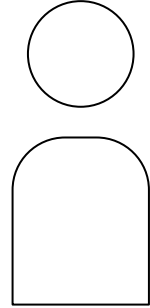
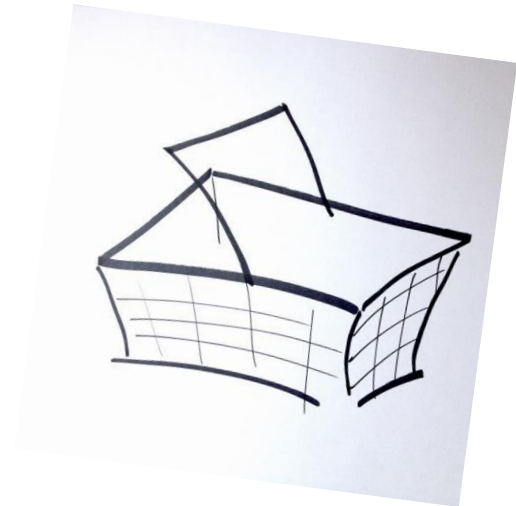
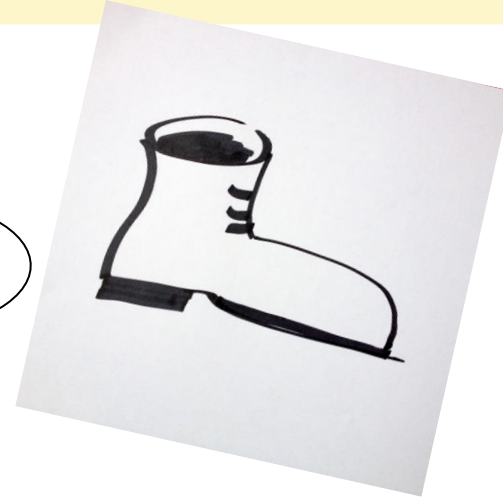
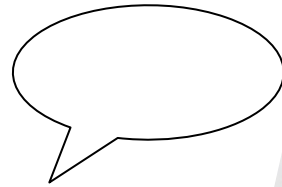
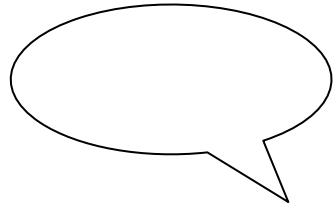
Références:

Accidents piétons en suisse, 2022, <https://mobilitépiétonne.ch/produkt/accidents-pietons-en-suisse/>

3.2 Atelier - Objectifs



3.2 Atelier – Avant de sortir



3.2 Atelier – aide à la marche



Cours rollator

3.2 Atelier - médicaments



3.2 Atelier – en route!

Situation
accidentogène



Aménagement
plus sûr



3.2 Atelier - Perspectives

Autres modes, Changement de perspective



Rien ne sert
de courir...



3.2 Atelier - Force et équilibre



A faire quotidiennement!



Expertise gériatologique et physiothérapie

Berner Fachhochschule
Kompetenzzentrum Gerontologie

Développer sa mobilité – Utiliser les mouvements les plus faciles
Découvrir et utiliser des capacités de mouvements peu utilisés assigné bien des choses au quotidien.
Découvrir « que ce fonctionne » renforce la confiance en sa propre capacité de mouvement et avec cela son autonomie, sa sécurité et sa qualité de vie dans toutes les activités quotidiennes.

1. Davantage se percevoir

La vue domine notre perception. Nous percevons notre environnement, mais pas nous-même. Fermez les yeux, tournez-les et bouchez-vous les oreilles, plus fermez les yeux et bouchez-vous les oreilles simultanément. Vous percevez ainsi mieux notre environnement que la plus de vous-même. Ressentez d'avantage de soi-même soudain l'autonomie, l'assurance et la confiance en soi.

Consigne : Explorez votre environnement 10 minutes par jour les yeux fermés. Effectuez différentes activités quotidiennes comme s'habiller, se lever et s'asseoir, manger, se lever les dents, regarder la télévision ou écouter la radio avec les yeux fermés. Vous vous apercevrez que votre quotidien s'enrichira.

2. S'appuyer sur les os et détendre les muscles facilite bien des choses

Les os portent notre poids, les muscles servent à le faire bouger. Cette combinaison permet le mouvement la mobilité et l'équilibre. Tout est assésé si nos muscles sont tendus. On devient toujours plus « raide » et moins dans ce que l'on fait.

Consigne : Effectuez d'abord vos activités quotidiennes comme marcher, monter les escaliers, s'habiller, se lever, s'asseoir etc. comme vous en avez l'habitude. Effectuez-les ensuite avec les jambes et bras ou le tronc très tendus. Et pour terminer, très détendus (sans être mou). Remarque: vous plus de légèreté ?

3. On marche en trois pas

1. Tout le poids repose sur une jambe 2. La jambe libre se déplace 3. L'équilibre est rétabli

Consigne : Marcher lentement en prenant conscience de ces trois pas, tout droit, sur des matras puis pour monter et descendre des marches etc. Essayer cet exercice en étant très tendu, puis très détendu. Essayez de « marcher » de la même manière vers l'avant et l'arrière en étant assésé sur une chaise.

3.2 Atelier - Impacts

- **Sensibilisation** des élu·es et technicien·nes, ancrer le thème
- Point de **contact** aux habitants, moment **convivial**
- Signaler quelques **points noirs** en passant
- Un rappel parmi d'autres, de bouger au quotidien
- Echange **d'astuces** (matériel, aide, services), raccourcis piétons dans la commune
- **Méthode**: avait été couplé d'un volet de diagnostic (Senior Scout), abandonné pour raison d'efficacité

Visitez notre site!

Centre de compétences sur la marchabilité

Objectifs

Sécurité routière, «vision zéro»

Chemin et plan piétons

Promotion de la santé, mobilité active

Développer une **culture** de la marche

Projets

Documentation

Projets (recherche, pilote)

Campagnes

Mandats

Conseil

Sensibilisation



S'abonner à la Newsletter

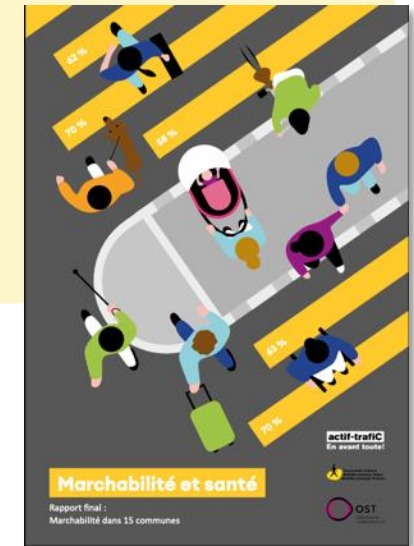
mobilitepietonne.ch/themen/personnes-agees-et-autonomie/



chemin-ecole.ch



flaneurdor.ch



villepietonne.ch



zonederencontre.ch



Fussverkehr Schweiz
Mobilité piétonne Suisse
Mobilità pedonale Svizzera



«Quand on a le temps comme moi,
le spectacle, c'est les autres. »

Ressources

<https://mobilitepietonne.ch/themen/personnes-agees-et-autonomie/>

Autres sources utiles

<https://mobilitesenior.ch/>

<https://senior-lab.ch/projets/seniors-mobilite/>

Restons en contact!

fb.com/mobilite.pietonne/
fussverkehr

instagram.com/mobilite.pietonne/
fussverkehr

linkedin.com/company/fussverkehr

Jenny Leuba, cheffe de projet

Mobilité piétonne Suisse

jenny.leuba@mobilitepietonne.ch

