

# Aîné-es en liberté – Document de travail

## Objectif général du projet

À travers une série de 4 rencontres (ou plus), le projet « Aîné-es en liberté » vise à utiliser la mobilité active comme levier d'inclusion sociale et de transformation collective.

En favorisant les déplacements non motorisés, on agit concrètement contre l'isolement, on renforce les liens sociaux et on reconnecte les participant-es à leur pouvoir d'agir. Marcher, rouler, se déplacer autrement devient un geste politique : on devient actrices de notre bien-être, du tissu social et de la transition socio-écologique.

Les aîné-es sont invité-es à réfléchir, expérimenter et proposer des façons de rendre la mobilité active plus inclusive dans leur quartier. Elles sont aussi appelées à devenir **ambassadrices d'un changement de comportement**, à incarner le **courage d'essayer**, de sortir de leur zone de confort et d'oser influencer leur milieu.

 « Si des aînées sont capables de changer leurs habitudes, d'utiliser le vélo ou la marche pour se déplacer... quelle est votre excuse? »

Ce projet est aussi un geste de reconnaissance : les aîné-es sont trop souvent exclu-es des décisions politiques. Nous voulons leur offrir un espace pour faire entendre leur voix, prendre leur place et contribuer à une société plus inclusive, solidaire et résiliente.

---

## Objectifs spécifiques

### Stimuler le pouvoir d'agir des aîné-es, à travers :

- Une exploration de leurs modes de déplacement actuels et de leurs besoins
- Une réflexion collective sur des infrastructures plus sécuritaires et inclusives
- La découverte et l'expérimentation de solutions de mobilité actives et accessibles (ex. : vélos communs, BIXI, marche accompagnée)
- L'élaboration, par et pour elles, d'un mécanisme de gestion collective des vélos dans leur HLM (St-Vallier)
- La co-construction d'un « kit clé en main » pour assurer la pérennisation du projet.

## Volets du projet

### Volet 1 : Les déplacements

- Explorer les freins et les leviers à la mobilité active chez les aîné-es

- Encourager la curiosité, la confiance, l'autonomie dans les déplacements non motorisés
- Offrir des opportunités concrètes d'essai (vélo électrique, tricycle, marche encadrée, etc.).

## Volet 2 : La revendication

- Soutenir les aîné-es dans l'expression de leurs besoins en matière de sécurité, d'infrastructures et de confort
  - Imaginer des actions revendicatrices créatives et visibles (ex. : marches en carrée, lettres collectives, rencontres avec la Ville, etc.)
- Envisager une collaboration pérenne avec des organismes comme Le Groupe L'Entre-Gens pour inscrire ces actions dans leur programmation.

## Pérennisation

- Création d'un système de gestion collective des vélos au HLM
- Intégration d'activités récurrentes (balades à vélo, marches revendicatrices) dans les initiatives locales
- Développement du sentiment d'appartenance au quartier et à la transition socio-écologique
- Soutien à l'autonomisation des groupes par l'animation en pair-à-pair.

## Impacts souhaités

À la suite du projet, on espère observer chez les participantes :

- Une augmentation de la confiance dans leur capacité à se déplacer autrement
- Une ouverture à de nouvelles options de transport plus durables
- Une prise de parole plus assumée pour revendiquer des changements concrets dans l'espace public
- L'émergence de rôles d'ambassadrices de la mobilité active dans leur milieu
- La mise en place d'un système de soutien entre voisines, renforçant la cohésion sociale au sein du HLM.

## Évaluation continue

À la fin de chaque rencontre, prévoir un temps de récolte qualitative :

- Ce qu'elles ont appris ou expérimenté
- Comment elles se sentent
- Leurs idées pour la suite
- Ce qui leur donne envie de continuer.

# Plan de match – Aîné-es en liberté

## Calendrier des rencontres et intentions

### Rencontre 1 – Lancement du projet (début mai)

#### Objectifs :

- Présentation de la vision du projet et du rôle de Mivama
- Rencontre entre les participantes et l'équipe d'animation
- Validation du calendrier, des propositions d'activités et des objectifs individuels

#### Contenu :

- Présentation du projet, des valeurs et du pourquoi de l'accompagnement
- Discussion : Quels sont vos déplacements habituels ? Pourriez-vous les faire à vélo ou autrement ?
- Exploration des besoins en équipements (ex. : tricycle, remorque, attache BIXI, carte BIXI, bac de lait, etc.)

#### Présentation des options de transport disponibles :

- Vélos collectifs (incluant un tricycle)
- BIXI régulier et électrique
- Triporteurs adaptés

#### Construction collective :

- Élaboration des objectifs collectifs :
  - Instaurer des balades collectives régulières
  - Créer un système interne de gestion des vélos partagés au HLM
  - Définir une vision commune et un message politique clair (ex. : une phrase porteuse d'espoir et d'action)

#### Récolte de fin de rencontre :

- Cercle de fermeture : Qu'est-ce qui vous a surpris aujourd'hui ? Sur vous-même, les autres, les balades, ou encore la rencontre avec l'élue ?

---

### Rencontre 2 – Préparation et installation

#### Objectifs :

- Préparer la venue de l'élue
  - Mettre en place le système de prêt des vélos collectifs
  - Installer les vélos sur place
  - Planifier la marche revendicatrice
-

## Rencontre 3 – Mini-balade et création de pancartes

### Objectifs :

- Faire une première balade en petit groupe
  - Apprendre à emprunter un BIXI (exploration de la station la plus proche)
  - Fabriquer des pancartes en vue de la marche pour l'apaisement de la circulation
- 

## Rencontre 4 – Marche pour l'apaisement de la circulation

### Objectifs :

- Organiser une marche revendicatrice visible dans le quartier
  - Publication d'un texte de contexte pour communication et mobilisation
- 

## Rencontre 5 – Retour et préparation politique

### Objectifs :

- Retour collectif sur l'expérience de la marche
  - Préparation à la rencontre avec l'élue : message, ton, revendications
- 

## Rencontre 6 – Rencontre avec l'élue Joséphina Blanco

### Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du conseil d'arrondissement
  - Présenter les revendications du groupe
  - Discussion sur le pouvoir citoyen et les leviers politiques à disposition
- 

## Rencontre 7 – Balade vers l'épicerie + pique-nique

### Objectifs :

- Mettre en pratique les apprentissages en autonomie
  - Balade utile et conviviale, renforçant les liens de voisinage
- 

## Rencontre 8 – Célébration et clôture

### Objectifs :

- Célébrer le chemin parcouru ensemble
- Réflexion : Maintenant que vous êtes des expertes...
  - Comment peut-on influencer la culture de la voiture ?
  - Comment créer des habitudes durables ?
- Récolte finale :

- Grâce à ce projet, j'ai...
  - Tête – Cœur – Pieds : une pensée, une émotion, une action
- 

## Bonus : Rencontre 9 – Sortie au Conseil d'arrondissement

### Objectif :

- Observation du processus démocratique en direct
  - Renforcement du sentiment de légitimité à agir politiquement
- 

## Apprentissages et recommandations pour la suite

- Ne pas hésiter à adapter les termes, noms et concepts selon les participantes : **flexibilité** essentielle.
  - Mobilité en transition → Aîné-es en liberté
  - Défi se déplacer autrement → On jase transport avec Corinne
- La structure du projet peut être adaptée selon la composition du groupe.

## Vers une phase 2 – Pérennisation

### Recommandations

- Deux mois, c'est très court pour consolider un groupe et un projet : viser une **transition vers l'autonomie progressive**.
- **Solon termine son accompagnement**, mais vous (Le Groupe L'Entre-Gens) êtes un pilier de continuité dans ce HLM. Voici une proposition pour **faciliter la passation** :

### Scénario proposé

#### Cohorte post-juin :

- Kit de vélos collectifs
- Guide pour être autonome (gestion des vélos, activités proposées, communication)
- Budget d'entretien + mécanisme de gestion

#### Groupe L'Entre-Gens :

- Appui léger sur 4 mois
- Budget estimé : 1000 \$

#### En cas de succès au HLM St-Vallier :

- Explorer le potentiel d'un réseau inter-HLM de vélos partagés
- Organiser des balades collectives inter-HLM

## Passation logistique – à voir avec Rachel

- Lieux d'entreposage des vélos
- Alain (le mécano) disponible sur place
- Intégrer 1 balade mensuelle dans la programmation (juillet à octobre)
- Dates à confirmer



