



## PROGRAMME DE FORMATION

### Mobilité : gagner en autonomie et en confiance dans ses déplacements

#### ► INFORMATIONS GÉNÉRALES

##### Public concerné :

Publics en insertion, en reconversion ou en évolution professionnelle  
Publics en situation d'illettrisme (degré 3 et 4 ANLCI)  
Toute personne souhaitant gagner en autonomie dans ses déplacements et travailler sur ses freins à la mobilité

##### Nombre de stagiaires :

6-12 personnes

##### Pré-requis :

Avoir une expérience, même minime, des déplacements urbains  
Intérêt pour développer ses compétences pratiques en mobilité et en orientation

##### Durée :

1 jour (7h)

##### Modalités :

Formation Intra  Formation Inter  Présentiel  À distance

##### Dates et horaires :

A convenir

##### Lieu :

Dans vos locaux ou en salle de formation externalisée. Possibilité d'inclure un déplacement "terrain"

##### Coût :

Nous consulter

#### ► DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette journée propose de travailler sur les freins à la mobilité du public. Intégrant certains aspects du coaching professionnel, elle vise renforcer la confiance des participants dans leur capacité à se déplacer au-delà des lieux familiers, mais aussi :

- à leur permettre de s'approprier les repères et réflexes propices à une mobilité urbaine apaisée,
- à optimiser la planification de leurs trajets, y compris en s'appuyant sur le bon usage des outils numériques,
- à faire un point sur les aides à la mobilité dont ils peuvent disposer.

Grâce à une pédagogie active, adaptée autant que possible au bassin de vie des stagiaires, chacun peut explorer ses représentations, développer ses stratégies pour gérer les imprévus et acquérir une autonomie accrue dans ses déplacements quotidiens ou professionnels. La formation aborde autant les aspects pratiques (lecture de plans, utilisation d'outils numériques) que psychologiques (gestion du stress,

développement de la confiance en soi) liés à la mobilité. A noter : une sortie "terrain" peut être intégrée au programme.

## ▶ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Identifier et analyser leurs freins personnels à la mobilité pour mieux les dépasser
- Utiliser les outils d'orientation traditionnels (plans, cartes) et numériques
- Préparer, planifier et optimiser un déplacement urbain incluant l'utilisation de transports collectifs.
- Se repérer et s'orienter dans un nouvel environnement en développant des stratégies d'observation adaptées
- Communiquer sur place pour demander ou donner des indications d'orientation
- Gérer le stress lié aux déplacements et développer leur confiance en situation de mobilité
- Réagir face aux imprévus

## ▶ PROGRAMME DÉTAILLÉ

### **Comprendre sa relation à la mobilité**

- Autodiagnostic de ses pratiques et représentations de la mobilité
- Identification des freins personnels (financiers, psychologiques, techniques)
- Exploration approfondie des dispositifs d'aide à la mobilité disponibles

### **Maîtriser les fondamentaux de l'orientation spatiale**

- Lecture et interprétation des plans, cartes et systèmes de coordonnées
- Compréhension des notions d'échelle et de représentation spatiale
- Appropriation des outils numériques d'aide à la navigation
- Développement des compétences de repérage spatial

### **Développer ses stratégies personnelles d'orientation urbaine**

- Techniques de prise de repères visuels, sonores et directionnels
- Décoder la signalétique urbaine et les particularités du territoire
- Faire un schéma pour mieux se repérer (en extérieur ou dans un bâtiment complexe)
- Adopter des stratégies adaptées à son profil sensoriel
- Oser demander de l'aide pour s'orienter

### **Optimiser la planification de ses déplacements**

- Méthodologie de planification d'un trajet multimodal
- Recherche d'informations transport et analyse coûts-bénéfices

- Gestion des imprévus et développement de solutions alternatives
- Organiser un déplacement pour autrui

## ▶ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

### **Méthodes pédagogiques :**

Apports théoriques  
Méthodes actives  
Travail en sous-groupes, partage d'expériences  
Exercices pratiques

### **Supports techniques**

Plans et cartes du territoire à différentes échelles  
Matériel de manipulation 3D  
Outils numériques  
Supports audiovisuels interactifs et quiz gamifiés  
Documentation sur les aides à la mobilité

## ▶ MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

### **Modalités de suivi** :

Autodiagnostic initial et final des compétences en mobilité  
Évaluation diagnostique : état des lieux des pratiques actuelles en début de formation  
Suivi en continu : observations lors des mises en situation et feedback individualisé

### **Modalités d'évaluation** :

#### **Évaluation des acquis :**

Quiz  
Évaluation continue au travers d'exercices pratiques, mises en situation et feedbacks formatifs  
Auto-évaluation sur les acquis et axes de progrès en fin de séance

#### **Évaluation de la satisfaction :**

Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation  
Évaluation différée à 3 mois pour mesurer l'impact sur les pratiques professionnelles

## ▶ FORMATEUR

Sébastien Lalloué  
25 ans d'expérience dans l'accompagnement et la formation professionnelle  
Formateur professionnel d'adulte certifié RNCP 5 et coach-consultant certifié RNCP7  
Facilitateur de l'intelligence collective  
Formateur de formateurs

## ▶ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## Accessibilité

Nous consulter

## Règlement intérieur

Disponible sur le site [www.changementmajeur.com](http://www.changementmajeur.com)

## Contact

Sébastien Lalloué  
07 55 63 07 36  
[contact@changementmajeur.com](mailto:contact@changementmajeur.com)

---

### Sébastien Lalloué – El Changement majeur®

11 rue Eugène Lutherer - 88190 GOLBEY - 07.55.63.07.36

[contact@changementmajeur.com](mailto:contact@changementmajeur.com) - [www.changementmajeur.com](http://www.changementmajeur.com)

SIREN n° 905 089 066 - Déclaration d'activité n° 44880153288 - Préfet région GRAND EST

Exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

**Document généré le : 04/08/2025**