

FORMATIONS

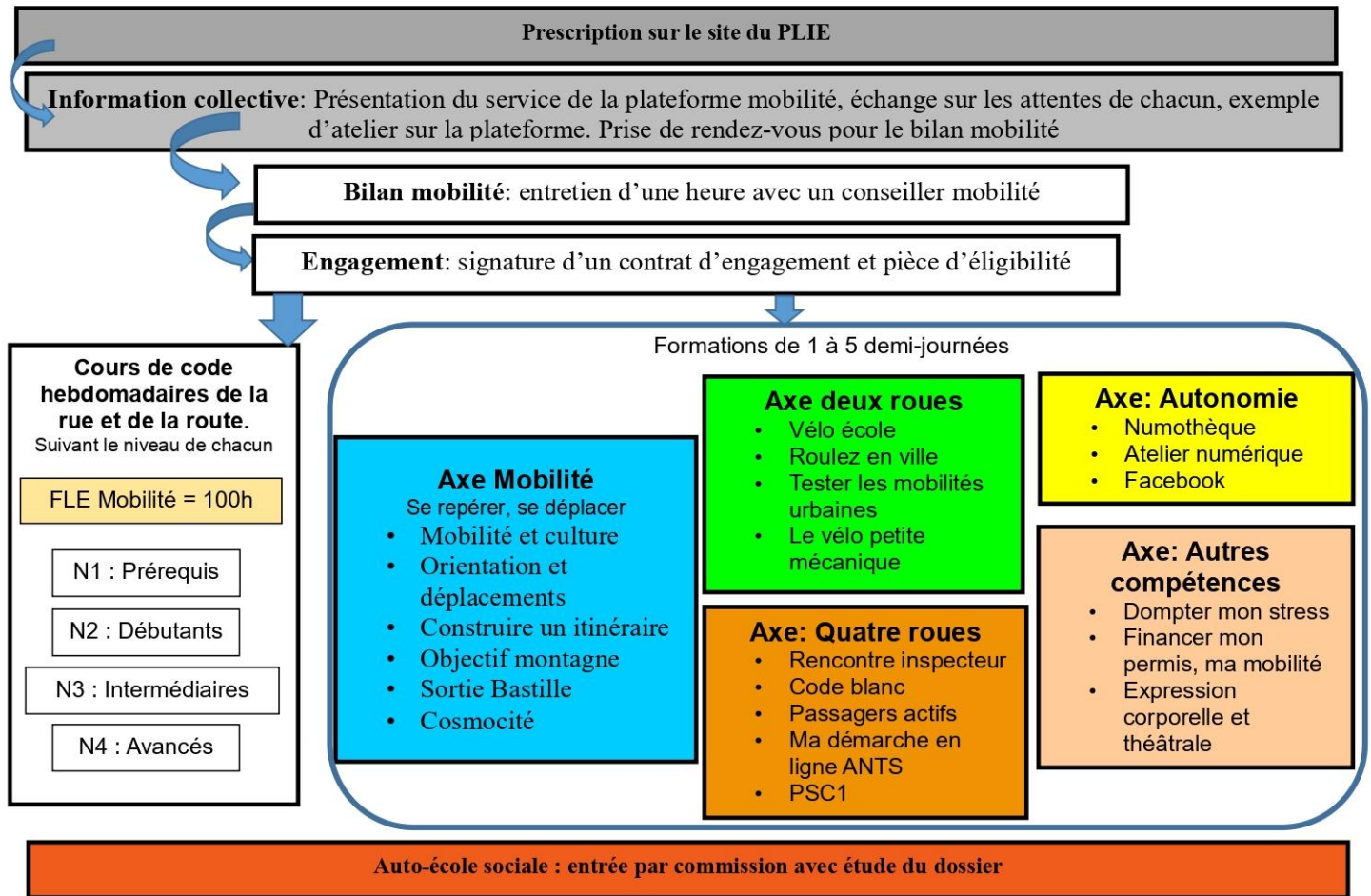
ACCOMPAGNEMENTS

Tous nos accompagnements et tous nos ateliers sont entièrement gratuits.

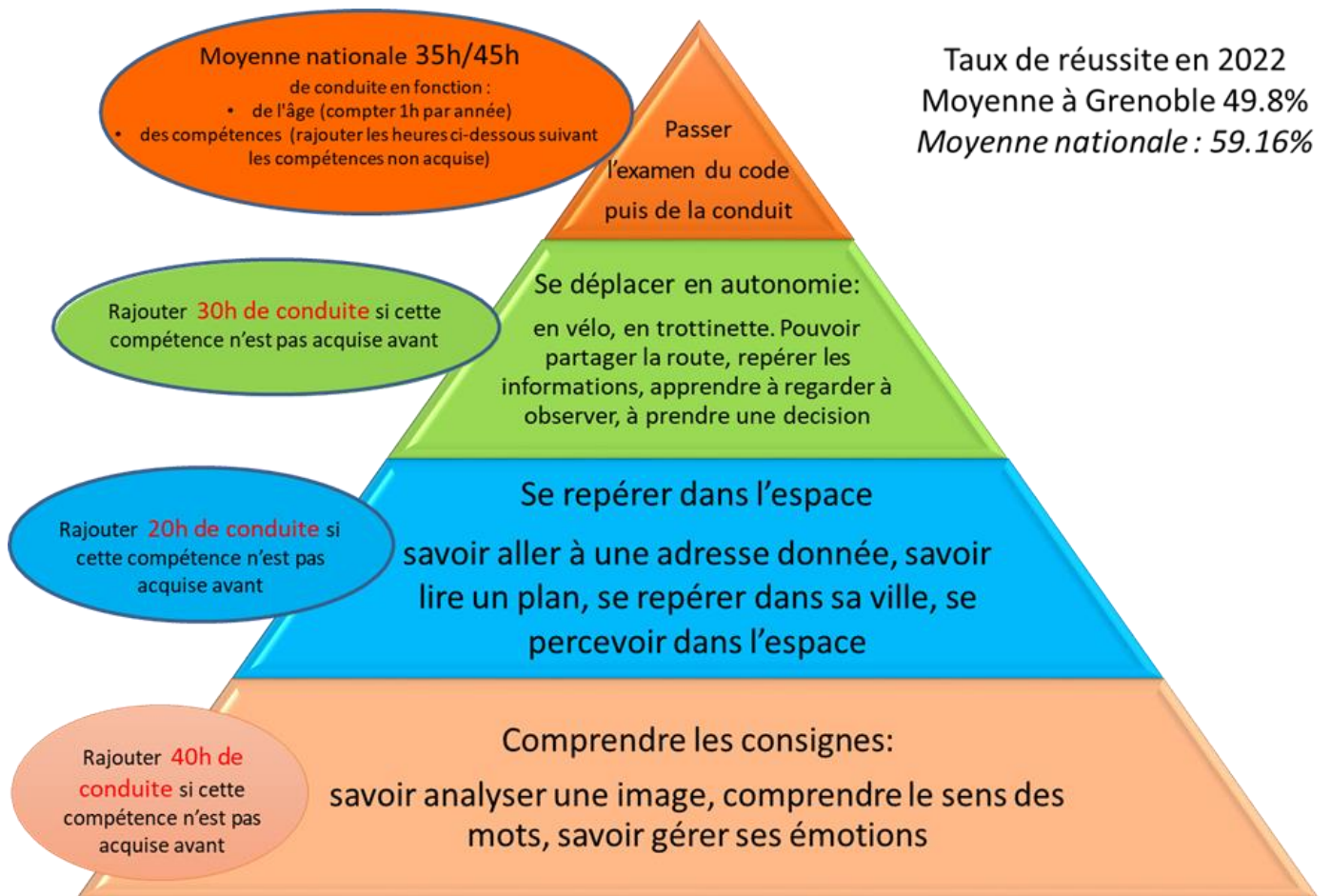
2026

Axe : Je travaille mon code	Cours de code de la rue et de la route par niveaux
	FLE Mobilité (niveau post A1/A2)
Axe : Mobilité Se repérer, se déplacer	Code blanc
	Mobilité et culture
	Orientation /Déplacement
	Construire un itinéraire
	Objectif montagne Belledonne et Vercors
	Objectif Bastille
	Cosmocité
Axe : Deux roues	Vélo école Niveau1 et 2
	Pédalons en ville!
	Tester les mobilités urbaines
	Le vélo "Petite mécanique"
Axe : Quatre roues	Passagers actifs
	Rencontre Inspecteur
	ANTS
Axe : Autonomie	Facebook
	La numothèque
	Atelier numérique
Axe : Autres compétences	Dompter mon stress
	Financer mon permis, ma mobilité
	Expression corporelle et théâtrale
	PSC1

Le parcours à la plateforme mobilité emploi



Informations des professionnel.le.s



LA MOBILITE = une pyramide de compétences

AXE : INFORMATION ACTIVE AUPRES DES STRUCTURES

Caf'échanges

Objectif : Informations sur le fonctionnement de la plateforme mobilité emploi. Présentation des outils pédagogiques utilisés. Echanges sur des cas pratiques. Informations des parcours possibles.

Session en libre accès sur une demi-journée tous les 2 mois dans les locaux de la Plateforme Mobilité Emploi ou dans les locaux des partenaires prescripteur.rice.s selon demande.

Publics : prescripteur.rice.s et professionnel.le.s de l'insertion

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

Conseiller.ère en mobilité et responsable de service

Calendrier 2026

Mercredi 18 février de 9h à 11h
Judi 30 avril de 9h à 11h
Mercredi 1^{er} juillet de 9h à 11h
Vendredi 18 septembre de 14h à 16h
Mercredi 25 novembre de 14h à 16h

Information collective & Bilan mobilité

AXE: ENTREE DANS LA PLATEFORME

Module: Information Collective

OBJECTIF GENERAL

Accueillir les usager.ère.s,
 Informer les usager.ère.s sur le fonctionnement de la plateforme.
 Echanger sur les besoins et parcours de chacun.e.

PUBLIC ET PREREQUIS

Toutes personnes prescrites souhaitant intégrer des modules proposés par la plateforme ou s'informer des actions proposées.

EVALUATION ET VALIDATION

Une fiche de prescription complétée via la base de Donnée sur internet

CONDITIONS: lieu, durée

2 séances par mois de 2 heures
 Lieu: plateforme mobilité emploi
 Inscription obligatoire en amont de la réunion

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 Conseiller.ère en mobilité

CONTENUS

- Accueil et présentation de chacun.e.
- Echanges sur leurs besoins et leurs demandes.
- Présentation de l'équipe de la plateforme.
- Présentation des actions de la plateforme mobilité.
- Echange sur le parcours permis de conduire (durée, coût, investissement personnel) car c'est 95% des demandes à l'entrée.

BILAN, SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION

A l'issue de cette information collective, les usager.ère.s pourront prendre un rendez-vous individuel pour effectuer leur bilan mobilité.

Calendrier 2026

Janvier: mardi 6 de 9h à 11h et vendredi 23 de 9h à 11h
Février : mardi 3 de 14h à 16h et jeudi 19 de 9h à 11h
Mars : mardi 3 de 9h à 11h et jeudi 19 de 14h à 16h
Avril : mardi 7 de 9h à 11h et mercredi 22 de 14h à 16h
Mai : mardi 5 de 9h à 11h et mercredi 20 de 14h à 16h
Juin : mardi 2 de 9h à 11h et mercredi 17 de 9h à 11h
Septembre : jeudi 10 de 9h à 11h et mardi 22 de 14h à 16h
Octobre : jeudi 8 de 9h à 11h et mercredi 21 de 14h à 16h
Novembre : jeudi 5 de 9h à 11h et mardi 24 de 14h à 16h
Décembre : jeudi 3 de 9h à 11h et mercredi 16 de 14h à 16h

AXE: BILAN MOBILITE

Module: Bilan mobilité

OBJECTIF GENERAL

Etablir une photographie des compétences mobilités de chaque usager.ère à l'entrée de la PFME = rédaction d'un bilan mobilité.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s, éligible au FSE, ayant effectué l'information collective et désirant poursuivre l'accompagnement de la PFME

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
Les préconisations de formation à la PFME seront transmises au prescripteur.rice et à l'usager.ère

CONDITIONS: lieu, durée

Entretien individuel d'une heure.
Bureau des conseillers.ères mobilités.

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 Conseiller.ère mobilité

CONTENUS

- Déterminer les connaissances acquises et celles à acquérir à travers des échanges et des exercices en lien avec la mobilité.
- Identifier connaissances et savoir-faire.
- Evaluer les capacités: à se mobiliser, d'apprentissage, d'organisation.
- Identifier les représentations.

BILAN, SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION

A l'issue de l'entretien :

L'usager.ère repart avec son bilan mobilité sur lequel il.elle s'engage à suivre les conseils proposés. Ce bilan est téléchargé sur la fiche de prescription de l'usager et accessible aux prescripteurs (alerte mail envoyée).

Calendrier 2026

**Prise de rendez-vous après l'information collective :
plage de rendez-vous disponible du lundi au vendredi
entre 9h et 12h puis entre 13h30 et 16h30**



PLIE

Grenoble Alpes Métropole

Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi

Plateforme Mobilité Emploi
Acteur du PLIE

Formations et Stages



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



Cofinancé par
l'Union européenne

AXE: JE TRAVAILLE MON CODE

Module: Cours de code de la rue et de la route

OBJECTIF GENERAL

Initiation et apprentissage du code de la rue et de la route. Accompagnement à la faisabilité des projets de mobilité.

Découverte des notions relatives à la prévention routière; des notions d'attitudes et des comportements.

Enseignement des bases des déplacements citoyens.

Apprentissage de la technique du code, de l'observation et de l'analyse des images.

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée après le bilan mobilité suivant l'orientation faite par le conseiller.ère en mobilité

Chaque usager.ère ne peut suivre qu'un cours par semaine.

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

Assiduité aux cours

Evaluation régulière du niveau des usager.e.s par la correction de travaux personnels.

CONDITIONS: lieu, durée

Lieu: PFME.

Séance de 2h chaque semaine. 30 personnes maximum. Pas d'inscription.

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

Conseiller.ère.s en mobilité qui sont aussi enseignant.e.s de la conduite et de la prévention routière.

CONTENUS

Niveau 1 : Prérequis au code

- Découverte du code de la route et de la réglementation à travers des exposés.
- Acquisition et développement des capacités d'apprentissage, d'analyse, de réflexion en travaillant en groupe sur les attitudes et les comportements.

Niveau 2 : débutants

- Prendre conscience de ses propres représentations et difficultés.
- Se familiariser avec le code de la route: son vocabulaire, ses règles d'apprentissage

Niveau 3 : intermédiaires

- Apprendre à observer, analyser, comprendre un support lié au déplacement et/ou au code de la route et à la sécurité routière.

Niveau 4: Avancés

- Entraînement sur des séries du code de la route.
- Correction, autocorrection, débats de fond avec médiation sur des thèmes ou sur l'actualité en lien avec les déplacements et la sécurité routière.

[Les échanges réguliers avec les prescripteur.ice.s sont essentiels pour l'apprentissage et la réussite. Le suivi des usager.ère.s permet une dynamique positive.](#)

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Un point étape tous les 6 mois est obligatoire et souhaité avec la présence du.des prescripteur.rice.

Un résumé est remis à l'usager.ère.

Il est accessible aux prescripteur.ice.s (alerte mail envoyée).

Calendrier 2026

De septembre à décembre (sauf vacances de fin d'année et juillet et aout)

Niveau 1- Prérequis au code: tous les vendredis de 9h à 11h

Niveau 2- Débutants: tous les lundis de 14h à 16h

Niveau 3- Intermédiaires: tous les jeudis de 14h à 16h

Niveau 4- Avancés : tous les lundis de 16h30 à 18h30

AXE: JE TRAVAILLE MON CODE

Module: FLE mobilité

OBJECTIF GENERAL

Améliorer les capacités de déplacement autonome, apporter au travers des codes de la mobilité une pratique de la langue et une première compréhension des valeurs de la République.
Renforcer l'offre existante et d'intégrer des publics qui aujourd'hui ne peuvent être pris en charge du fait des difficultés de compréhension du français.

PUBLIC ET PREREQUIS

Niveau post A1, A1 ou faible B1.
Une seule session possible par usagers.

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
Assiduité aux cours
Evaluation régulière du niveau des usager.e.s par la correction de travaux personnels.

CONDITIONS: lieu, durée

Lieu: PFME
100h de formation pour être à l'aise avec le vocabulaire de la mobilité (code de la route, direction, repère dans l'espace)

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

Formateur en FLE après un appel d'offre de GAM

CONTENUS

L'action s'organisera autour de différents modules :

- la rue et ses codes
- orientation et déplacement
- compréhension et utilisation du réseau de transport en commun
- découverte des bénéfices et possibilités relatives à la mobilité douce (déplacement à pied, vélo ou trottinette)
- premier niveau d'apprentissage du français par le code de la route

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Une attestation de fin de formation après une évaluation sera remise aux participants.

Calendrier 2026

Nouvelles sessions en cours de préparation vers février 2026

AXE: JE TRAVAILLE MON CODE

Module: code blanc

OBJECTIF GENERAL

Se confronter à la réalité de ses connaissances et de ses manques par rapport au niveau d'exigence de l'ETG (examen du code).

Appréhender le stress et les impératifs d'un examen

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi

Les professionnel.le.s souhaitant mieux appréhender les difficultés de cet examen

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

L'engagement dans la formation

Résultats à l'examen blanc

CONDITIONS: lieu, durée

50 personnes

Durée : environ 2h30

Lieu: PFME

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

Equipe de la PFME

CONTENUS

- Accueil et inscription des personnes. Remise d'une fiche de réponse avec code candidat (fiche anonyme).
- Explication du déroulement et des méthodes de réponse.
- 40 questions du code de la route en temps et vitesse réelle.
- Correction orale des questions par les conseiller.ère.s en mobilité.
- Correction écrite des fiches de réponse
- Affichage des résultats obtenus

Le contexte « comme à l'examen » permet d'appréhender et de gérer le stress.

Les horaires sont à respecter impérativement (fermeture de la porte d'entrée à l'heure fixée) : situation d'examen. Les professionnels sont les bienvenus (résultats tenus secrets!)

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Résultats obtenus à l'examen blanc

Calendrier 2026

Vendredi 3 juillet de 9h à 11h

Vendredi 18 décembre de 9h à 11h

AXE: SE REPERER/SE DEPLACER

Stage: Mobilité et culture

OBJECTIF GENERAL

Tester des compétences acquises dans les stages de l'axe bleu "se repérer, se déplacer": optimisation de savoirs-faire, constructions d'itinéraires en villes à pieds et en transport en commun.

Développer l'accès à la culture et sensibilisation au numérique.

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
Engagement dans la formation
Fiche d'évaluation finale

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 15 personnes
1 séance de 2h à 3h (suivant le projet)
Lieu : PFME

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

2 conseiller.ère en mobilité

CONTENUS

- Découverte d'une expo au regard de l'actualité culturelle sur le territoire.
- Créations d'itinéraires en salle pour rejoindre une exposition ou un musée, avec différents outils, cartes, plans et boussoles, numériques uniquement pour trouver l'adresse des sites.
- Rejoindre le site en transport en commun et à pieds en respectant l'horaire réservé. Visite libre en groupe de l'exposition en cours.
- Retour libre

BILAN, SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Echange avec les usagers sur le thème de la sortie

Calendrier 2026

3 dates seront proposées suivant les programmations culturelles de la ville.
Renseignements à l'accueil de la plateforme mobilité

AXE: SE REPERER/SE DEPLACER

Stage: Orientation /Déplacement

OBJECTIF GENERAL

Découvrir les savoirs de base nécessaires à sa propre perception dans l'espace. D'un espace connu et visible à un espace imaginaire et moins perçu.

Savoir observer.

Comprendre ce que j'observe.

Savoir s'orienter.

PUBLIC ET PREREQUIS

- Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

L'engagement dans la formation

Se positionner dans l'espace

Comprendre un plan

Fiche d'évaluation finale

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 15 personnes

Stage de 2 séances de 2 heures.

LIEU: PFME

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 Conseiller.ère en mobilité

CONTENUS

1^{ère} séance

Espace visible et connu

- Des 4 points cardinaux à la boussole
- De la boussole au plan de la ville de Grenoble
- Des 4 points cardinaux au plan de la ville: construction d'un schéma, représentations spatiales, représentations personnelles.
- Savoir viser un azimut

2^{ème} séance

Espace non visible non connue

- Construction d'un plan
- Lire et faire une légende
- Découverte de la lecture de cartes, de plans
- Utilisation sur le terrain d'une carte

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Utilisation sur le terrain des outils permettant de s'orienter.

Fiche de satisfaction.

Calendrier 2026

Stage 1 : mardi 27 janvier de 9h à 11h et de 14h à 16h

Stage 2 : mercredi 22 et jeudi 23 avril de 9h à 11h

Stage 3 : mardi 22 septembre de 9h à 11h et 14h à 16h

AXE: SE REPERER/SE DEPLACER

Stage : Construire un itinéraire

OBJECTIF GENERAL

Découvrir les savoirs de base nécessaires à sa propre perception dans l'espace à travers les panneaux du code de la route et les cartes routières. Construire un itinéraire.

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"

Avoir des connaissances en orientation ou/et avoir suivi le module « orientation/déplacement »

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

L'engagement dans la formation

Se positionner dans l'espace

Comprendre une consigne de déplacement

Fiche d'évaluation finale

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 15 personnes

Stage de 2 séances de 2 heures.

LIEU: PFME

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 conseiller.ère en mobilité

CONTENUS

1^{ère} séance

Espace non connu

- Se représenter cet espace et le dessiner
- Se positionner dans cet espace
- Lecture de plan/GPS/logiciels
- Comprendre et savoir utiliser la signalisation de direction

2^{ème} séance

- Explorer un vocabulaire technique pour s'orienter.
- Comprendre une consigne de direction
- Découverte de la construction d'un itinéraire (carte routière et plan de ville)
- Comprendre et Savoir transmettre des consignes de direction et un itinéraire

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Construction d'un itinéraire.

Calendrier 2026

Stage 1 : mercredi 25 et jeudi 26 février de 9h à 11h

Stage 2 : mardi 19 mai de 9h à 11h et 14h à 16h

Stage 3 : mercredi 18 et jeudi 19 novembre de 9h à 11h

AXE: SE REPERER/SE DEPLACER

Atelier: Objectif montagne VERCORS ou BELLEDONNE

OBJECTIF GENERAL

Tester les compétences acquises dans les stages d'orientation et de création d'itinéraire sur le terrain et optimiser les savoirs faire. Découverte des métiers de la montagne avec la rencontre d'un professionnel.le de la montagne.
Construction et exploration d'une carte mentale sur le territoire grenoblois.

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"
Avoir des connaissances en orientation ou/et avoir suivi le module « orientation/déplacement »

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
L'engagement dans la formation
Se positionner dans l'espace
Comprendre une consigne de déplacement
Fiche d'évaluation finale

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 16 usagers. Journée complète 9h/17h
Prévoir un pique-nique
LIEU: Départ : PFME

FORMATEUR.ICE.S INTERVENANT.E.S :

2 conseiller.ère.s en mobilité et 1 professionnel.le de la montagne (Directeur.rice de l'office du Tourisme)

CONTENUS

- Création d'itinéraires en salle et guider le chauffeur sans GPS
- Opérationnalisation des compétences acquises. Appropriations des informations croisées avec les différents ateliers mobilité.
- Découverte du réseau d'autopartage CITIZ (ainsi que des aléas : véhicule absent, carburant insuffisant, contrôle de pression des pneus... mises en situations pratiques)
- Découverte des bornes de covoiturage « spontané » (Vercors)
- Observation du paysage et repérages depuis l'Ouest (Vercors) ou depuis l'Est (Belledonne)
- Rencontre avec 1 professionnel.le de la montagne (découverte du travail saisonnier, des métiers de la montagne, accessibilité, avantages et contraintes, idées reçues, échanges et questions post réflexions en salle, dépose de CV)
- Ascension à la Croix de Chamrousse (Belledonne) via le téléphérique. Opérationnalisation de compétences d'orientation et de lecture du paysage.

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Photos, échange avec les participant.e.s.

Calendrier 2026

Objectif Vercors : mardi 23 juin de 9h à 17h

Objectif Belledonne : mercredi 15 juillet de 9h à 17h

Objectif Vizille (sortie famille) : mardi 7 juillet de 9h à 17h

AXE: SE REPERER/SE DEPLACER

Atelier: Objectif Bastille

OBJECTIF GENERAL

Tester les compétences acquises dans les stages d'orientation et de création d'itinéraire en ville et optimiser les savoirs faire.

Construction et exploration d'une carte mentale sur le territoire grenoblois.

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"

Avoir des connaissances en orientation ou/et avoir suivi le module « orientation/déplacement »

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

L'engagement dans la formation

Se positionner dans l'espace

Comprendre une consigne de déplacement

Fiche d'évaluation finale

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 20 personnes. Départ PFME.

Prévoir un pique nique

A la journée : 9h-16h

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

2 conseiller.ère.s en mobilité

CONTENUS

- Création d'itinéraire en salle pour rejoindre le téléphérique de Grenoble, avec différents outils : cartes, boussoles et numériques.
- Opérationnalisation des compétences acquises. Appropriations des informations croisées avec les différents ateliers mobilité.
- Rejoindre le téléphérique avec les transports en commun et à pied.
- Montée à la Bastille avec le téléphérique.
- Découvrir Grenoble depuis la Chartreuse, les autres massifs, les formes actuelles de la ville, ses architectures et leurs évolutions avec les époques.
- S'orienter et se repérer avec et dans la paysage
- Retour à pied

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Calendrier 2026

Stage 1 : mercredi 3 juin de 9h à 16h

Stage 2 : mardi 6 octobre de 9h à 16h

AXE: SE REPERER/SE DEPLACER

Atelier: Cosmocité

OBJECTIF GENERAL

Découverte des sciences de la terre, de l'Univers et de l'Environnement par l'exploration et la manipulation et des contenus adaptés à notre public.

Prendre conscience de son corps dans un espace visible à un espace imaginaire.

Création d'une carte mentale du monde.

PUBLIC ET PREREQUIS

- Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

L'engagement dans la formation

Fiche d'évaluation finale

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 25 personnes

1 matinée ou 1 après-midi, 3h

LIEU: Départ : PFME ou rdv sur site

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

2 Conseillers.ère.s en mobilité et 1 médiateur.rice de Cosmocité

CONTENUS

- Visiter l'exposition de la Terre à l'Univers
- Découvrir et assister à une projection en 360° dans le Planétarium. Découverte du ciel et de l'Univers grâce au simulateur d'Univers en 3D en temps réel
- Prendre de la hauteur grâce au Belvédère et observer, s'orienter avec le paysage depuis le sud
- Observer en direct le paysage et savoir mettre en perspective les informations acquises lors des différents ateliers mobilité.

BILAN, SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Utilisation sur le terrain des outils permettant de s'orienter.

Fiche de satisfaction.

Calendrier 2026

Mardi 14 avril de 14h à 16h30

Une autre date sera programmé entre septembre et décembre 2026

AXE: DEUX ROUES

Stage: Vélo école

OBJECTIF GENERAL

Apprendre ou réapprendre à circuler à vélo en sécurité.

S'approprier ce mode de déplacement.

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participants

CONDITIONS: lieu, durée

Stage de 6 ou 4 séances de 2 heures chacune.

Groupe de 10 personnes avec un engagement sur le stage complet.

Lieu: autour de Marie Reynoard

Vélo : M. Vélo +

FORMATEURS INTERVENANTS

Moniteur.rice avec un brevet d'état encadrement du vélo

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Un certificat de présence ainsi que les compétences acquise sera remis à l'issue du stage

CONTENUS:

2 niveaux de stage

Niveau 1: 6 séances

Apprentissage

➤ Pour les personnes n'ayant jamais appris Apprentissage du vélo sur des espaces protégés.

Niveau 2: 4 séances

Réapprentissage / Perfectionnement

➤ Pour les personnes ayant déjà appris il y a très longtemps.

➤ Pour les personnes ayant fait le stage 1. Apprentissage du vélo sur des espaces protégés et aménagés.

L'évaluation finale notifiera :

*l'engagement dans la formation

*Les acquis :

Pédalage, freinage, maîtrise de la direction, Rouler en sécurité dans des espaces protégés (parc), Aménagés (piste ou bande cyclable), en circulation (ville). Les attitudes face à la sécurité routière (casque, gilet, respect du code de la route).

Calendrier 2026

<u>NIVEAU 1</u>	<u>NIVEAU 2</u>
<p><i>Pour les personnes qui ne savent pas faire du vélo</i></p> <p>Stage 1 : mardi 24 ; mercredi 25 ; jeudi 26 mardi 31 mars ; mercredi 1^{er} ; jeudi 2 avril de 9h à 11h</p> <p>Stage 2 : mardi 19 ; mercredi 20 ; vendredi 22 ; mardi 26 ; mercredi 27 ; vendredi 29 mai de 14h à 16h</p> <p>Stage 3 : mardi 8 ; mercredi 9 ; jeudi 10 ; mardi 15 ; mercredi 16 ; jeudi 17 septembre de 9h à 11h</p> <p>Stage 4 : mardi 6 ; mercredi 7 ; vendredi 9 ; mardi 13 ; mercredi 14 ; vendredi 16 octobre de 14h à 16h</p>	<p><i>Pour les personnes qui savent faire du vélo ou qui ont validé leur niveau 1 à la plateforme.</i></p> <p>Stage 1 : vacances de printemps Lundi 13 ; mardi 14 ; mercredi 15 ; jeudi 16 avril de 14h à 16h</p> <p>Stage 2 : mardi 2 ; vendredi 5 ; mardi 9 ; vendredi 12 juin de 14h à 16h</p> <p>Stage 3 : mercredi 23 ; jeudi 24 ; mercredi 30 septembre ; jeudi 1^{er} octobre de 9h à 11h</p> <p>Stage 4 : vacances de Toussaint Lundi 19 ; mardi 20 ; mercredi 21 ; jeudi 22 octobre de 9h à 11h</p>

AXE: DEUX ROUES

Atelier: Pédalons en ville !

OBJECTIF GENERAL

Sensibilisation au code de la route par la pratique du vélo en ville. Initiation à se déplacer en sécurité en ville et à partager l'espace public avec les autres usagers en utilisant aussi les aménagements cyclables.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi
 Avoir fait minimum le vélo école niveau 2 ou rouler déjà en ville en vélo.

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
 L'engagement dans la formation

CONDITIONS: lieu, durée

1 groupe de 13 personnes.
 Départ de la PFME
 1 séance de 2h

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

2 conseiller.ère.s en mobilité enseignant de la sécurité routière.
 1 Moniteur.rice avec un brevet d'état encadrement du vélo

CONTENUS

- Evaluation du niveau avec différents exercices. Le but étant de prendre conscience si le parcours en vélo est réalisable ou non.
 - Savoir tenir l'équilibre sur son vélo.
 - Savoir se propulser.
 - Savoir piloter son vélo en régulant sa vitesse.
 - Savoir se diriger, se déplacer en pédalant et signaler ses intentions.
- Echange sur le livret d'exercices : explorer des questions du code de la route sur les situations rencontrées lors du trajet.
- Expérimenter de manière active la pratique du vélo en ville.
- Echanges interactifs sur la réglementation.
- On explore comment opérationnaliser les connaissances en s'adaptant au mieux en fonction des différentes situations rencontrées.

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Calendrier 2026

Sortie 1 : mardi 16 juin de 14h à 17h
Sortie 2 : lundi 2 novembre de 9h à 12h

AXE: DEUX ROUES

Atelier: Tester les mobilités urbaines

OBJECTIF GENERAL

Connaître la réglementation relative 2 roues et EDPM. Avoir connaissance des différents modèles, des offres, avoir effectué une prise en main en sécurité pour éventuellement mettre en place ce mode de déplacement.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
L'engagement dans la formation

CONDITIONS: lieu, durée

1 séances de 2 heures.
Groupe de 15 personnes.
Lieu: plateforme mobilité

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 conseiller.ère en mobilité ;1 intervenants.e VOI
1 Moniteur.rice avec un brevet d'état encadrement du vélo

CONTENUS

- Découverte des différentes mobilités douces, alternatives à la voiture : trottinette et trottinettes électriques, vélo traditionnel, pliant, VAE, cargo bi et triporteur.
- Essais en sécurité avec professionnel, sur circuits aménagés, évolutifs et complexifiés tout au long de la séance et hors circulation
- Goodies et bon de réduction et présentation des offres de location
- Sensibilisation aux droits et devoirs des conducteurs d'EDPM, réglementation, tenues et accessoires, pour circuler et partager l'espace en sécurité

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Calendrier 2026

Stage 1 : Mardi 17 mars de 9h à 12h

Stage 2 : Mardi 30 juin de 9h à 12h

Stage 3 : Jeudi 26 novembre de 9h à 12h

AXE: DEUX ROUES

Atelier: Le vélo « petite mécanique »

OBJECTIF GENERAL

Acquérir les connaissances et savoir-faire pour:
 Savoir réparer son vélo
 Acheter un vélo d'occasion

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée par préconisation après le module "Bilan mobilité"

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

CONDITIONS: lieu, durée

1 séance de 3 heures
 Lieu: locaux de l'association prestataire
 « Cycle and Go »
 15, rue de l'Abbé Vincent
 38600 Fontaine

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 encadrant.e de la plateforme mobilité + 1 professionnel.le du vélo

CONTENUS:

Formation à l'entretien mécanique d'un vélo

- Mise en pratique: petites réparations diverses : réglage freins, crevaison, déraillement, démontage d'une roue...
- Utilisation outils, les pièces et accessoires de réparation.
- Apprendre à choisir son vélo
- Présentation des aides à l'achat de VAE
- Présentation des vélos disponibles à l'achat

BILAN, SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Calendrier 2026

Stage 1 : jeudi 25 juin de 9h à 12h
Stage 2 : mardi 17 novembre de 13h à 16h

AXE: QUATRE ROUES

Atelier: Passagers actifs

OBJECTIF GENERAL

L'élève est passager mais ACTIF.
 Appréhender la route, reconnaître les différentes situations de conduite comme un conducteur expérimenté.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
 L'engagement dans la formation

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 14 personnes
 Lieu: départ de Marie Reynoard puis routes dans et autour de Grenoble
 2 heures

FORMATEUR.RICE.S

Conseiller.ère.s en mobilité enseignant.e.s de la sécurité routière.

CONTENUS

- Explorer la conduite commentée.
- Vérifications intérieures extérieures
- Exploration des angles morts.
- Parcours en voiture qui permet de voir un maximum de signalisation et de situations routières.
- Echange sur les impressions et sentiments de chacun.

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Echanges oraux avec les participant.e.s

Calendrier 2026

(Vacances scolaires) Mercredi 11 février de 9h à 11h

Mardi 21 avril de 14h à 16h

Mercredi 17 juin de 14h à 16h

(Vacances scolaires) Mardi 20 octobre de 14h à 16h

Mardi 8 décembre de 14h à 16h

AXE: QUATRE ROUES

Atelier: Rencontre Inspecteur

OBJECTIF GENERAL

Modifier ses représentations de l'examen de conduite.
 Connaître les modalités et le niveau d'exigence de l'examen du permis de conduire

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 20 personnes

Lieu: centre des permis de conduire (La Tronche)

Séance de 3h avec échanges et débat avec les participant.e.s

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 professionnel.le de la plateforme mobilité emploi et 1 inspecteur.rice du permis de conduire

CONTENUS

- Echanges sur les critères d'évaluations à l'examen de conduite avec un.e inspecteur.rice des permis et de la sécurité routière.
- Des présentations théoriques et des exemples concrets.
- Des échanges/débats autour de thèmes de sécurité routière.

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Echanges oraux avec les participant.e.s

Calendrier 2026

**Une date tous les 2 mois en fonction des disponibilités
 des inspecteurs du permis de conduire.**

Se renseigner à l'accueil

AXE: QUATRE ROUES

Atelier ANTS

OBJECTIF GENERAL

Soutien à l'inscription au permis de conduire de catégorie B en candidat libre.
Création d'un dossier d'une demande d'inscription au permis de conduire.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi venant sur les cours niveau 3 et niveau 4

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

CONDITIONS: lieu, durée

RDV individuel ou petit groupe de 3 maximum
Lieu : PFME

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 professionnel.le de la plateforme mobilité

CONTENUS

- Création d'un espace personnel sur le site ANTS
- Création d'une demande de numéro NEPH

Calendrier 2026

RDV individuel d'une heure.
Vendredi 9 janvier entre 13h30 et 16h30
Mercredi 11 février entre 13h30 et 16h30
Mardi 10 mars entre 9h à 12h
Mardi 7 avril entre 13h30 et 16h30
Jeudi 7 mai entre 9h et 12h
Mardi 9 juin entre 13h30 et 16h30
Jeudi 8 octobre entre 9h et 12h
Mardi 1^{er} décembre entre 9h et 12h

AXE: AUTONOMIE

Groupe Facebook

OBJECTIF GENERAL

Initiation et apprentissage du code de la rue et de la route.

Initiation et apprentissage sur des thèmes liés à la mobilité.

Manipulation des outils numériques.

Outils d'information.

PUBLIC ET PREREQUIS

Entrée après le bilan mobilité

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

CONDITIONS: lieu, durée

Lieu: internet

Accès au groupe Facebook sur demande

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

Conseiller.ère.s en mobilité

CONTENUS

- Vecteur de transmissions d'informations de la structure
- Diffusions d'exercices.
- Support d'échanges sur des thèmes liés à la mobilité et au code de la route.

Calendrier 2026

Groupe Facebook : en continu

AXE: AUTONOMIE

Atelier: numothèque

OBJECTIF GENERAL

La numothèque est la bibliothèque numérique de Grenoble-Alpes Métropole.
 Elle offre à tous les abonnés des bibliothèques de la Métropole un accès à des milliers de contenus numériques : films, livres, musique, cours en ligne, presse et collections patrimoniales.
 Il y en a pour tous les goûts !
 Se perfectionner en français, travailler son code de la route, tout est accessible.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi.
 Avoir un smartphone

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
 Implication dans le stage
 Test et essai en direct des apprentissages travaillés.

CONDITIONS: lieu, durée

Temps de présentation directement dans les cours de code de la route.
 Lieu : Bâtiment Marie Reynoard
 Durée : 1h

FORMATEURS INTERVENANTS

1 conseiller mobilité et la Cheffe de projet réseau métropolitain de lecture publique

CONTENUS

Créée en 2016 par la Ville de Grenoble et devenue métropolitaine depuis 2019, la numothèque vient de faire peau neuve avec un nouveau portail plus ergonomique, convivial et accessible.

- ✓ Présentation des contenus numérique à disposition.
- ✓ Présentation du portail de la numothèque et comment s'y inscrire.
- ✓ Démonstration et test de ressources disponibles.

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Usagers manipulent plus facilement leur téléphone et les applis
 Evaluation pendant la formation

Calendrier 2026

Lors des cours du :
Vendredi 9 janvier de 9h à 11h
Lundi 19 janvier de 14h à 16h

AXE: AUTONOMIE

Atelier: numérique smartphone

OBJECTIF GENERAL

Accompagner les usagers de la plateforme mobilité emploi vers un renforcement de leur compétences dans l'utilisation de leur smartphone dans un objectif d'insertion professionnelle et d'autonomie.

Faciliter l'apprentissage actif, pratique et collaboratif pour acquérir des connaissances, développer des compétences, échanger des idées et renforcer la confiance des participants

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi.
Avoir un smartphone

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
Implication dans le stage
Test et essai en direct des apprentissages travaillés.

CONDITIONS: lieu, durée

1 groupe de 10 personnes
Récurrence : 1 fois tous les 2 mois
Lieu : Bâtiment Marie Reynoard ou MDE
Durée : 2h

FORMATEURS INTERVENANTS

1 conseiller numérique, une assistante de la plateforme mobilité

CONTENUS

2 niveaux proposés : suivant le groupe

Niveau 1 : utilisation du smartphone

- Mettre son téléphone sur vibreur facilement (raccourci)
- Lire et envoyer des sms, installer une alerte sms
- Accéder à sa messagerie et écouter ses messages vocaux (raccourci)

Niveau 2 : plus loin avec mon smartphone

- Laisser un message vocal à un répondeur
- Installer sa boîte mail sur le portable et pouvoir y accéder par raccourci
- Installer et gérer un agenda (noter les RDV, alerte)
- Installer et accéder aux appli :
 - ✓ France Travail (relevé de situation)
 - ✓ CAF
 - ✓ Numothèque
 - ✓ M Réso

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Usagers manipulent plus facilement leur téléphone et les applis
Evaluation pendant la formation

Calendrier 2026

Dates en préparation

AXE: AUTRES COMPETENCES

Atelier: Dompter mon stress

OBJECTIF GENERAL

Par des exercices simples et concrets de respiration et de relaxation dynamique, apprendre à mieux se connaître pour développer la confiance en soi, la concentration, la maîtrise des émotions.

Créer des conditions mentales et physiques favorables à la réalisation d'un projet.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

Une attestation de participation et de capacités sera remise à l'usager. Elle notifiera :

- l'engagement dans la formation
- les acquis confirmés
- les acquis à améliorer
- les capacités cognitives, relationnelles
- les compétences professionnelles et compétences transversales

CONDITIONS: Lieu, durée

Stage de 4 séances de 1h30 chacune. Lieu : PFME

Avoir une tenue confortable. Les séances se font pied nus ou en chaussette.

Groupe de 10 personnes

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 sophrologue

CONTENUS

1^{ère} séance

Repérer les phénomènes physiologiques du stress.
Découverte de la respiration pour se stabiliser.

2^{ème} séance

Découvrir son schéma corporel. Travailler l'équilibre intérieur pour une meilleure maîtrise du geste, par des exercices de relaxations dynamique.

3^{ème} séance

Respiration – Relaxation dynamique.
Renforcement de la confiance en soi.

4^{ème} séance

Respiration- Relaxation dynamique.
Renforcement de la concentration.

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Les mises en situation de stress (exemple: code blanc") permettront de voir avec les participants l'utilité de ces méthodes.

Des orientations pourront être données pour celles.eux qui souhaitent poursuivre ces techniques.

Calendrier 2026

Stage 1 : lundi 26 ; mercredi 28 janvier ; lundi 2 ; mercredi 4 février de 9h à 10h30

Stage 2 : vendredi 24 avril de 14h à 15h30 ; mardi 28 ; mercredi 29 avril ; mercredi 6 mai de 9h à 10h30

Stage 3 : lundi 21; lundi 28 septembre de 9h à 10h30; vendredi 25 septembre;
vendredi 2 octobre de 14h à 15h30

Stage 4 : mercredi 9 ; mercredi 16, jeudi 17 décembre de 9h à 10h30 ;
vendredi 11 décembre de 14h à 15h30

AXE: AUTRES COMPETENCES

Atelier: Financer mon permis, ma mobilité

OBJECTIF GENERAL

Etablir un budget qui prend en compte
 Les frais de formation et de passage d'un examen
 (BSR, permis)
 Les frais d'achat et d'entretien d'un véhicule (vélo,
 cyclo, voiture)
 Comparer les coûts des différents modes de
 déplacement
 Mobiliser les sources de financement possibles

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité emploi

EVALUATION ET VALIDATION

Adhésion de l'usager.ère. aux propositions faites.

CONDITIONS: lieu, durée

1 séances de 2h
 Groupe de 15 personnes
 Lieu: PFME

Ensuite, 1 rendez-vous individuel avec la CSF peut
 être pris ou une orientation peut être faite sur la
 plateforme budget du CCAS de Grenoble.

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 professionnel.le de la plateforme mobilité
 1 Conseillère en économie sociale et familiale de la
 plateforme budget du CCAS de Grenoble.

CONTENUS

Le budget :

- c'est quoi ?
- comment on fait ?
- A qui s'adresser ?

Combien ça coute? :

- Le permis
- La voiture et son entretien
- L'assurance

Financer son permis / sa mobilité

- Les différents types de crédit (avantages et inconvénients)
- Les aides au financement du permis

BILAN, SYNTHÈSE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Proposition en adéquation avec les besoins et les ressources de l'usager.ère.

Calendrier 2026

Session 1 : mardi 24 février de 9h à 11h

Session 2 : mardi 21 avril de 9h à 11h

Session 3 : jeudi 11 juin de 9h à 11h

Session 4 : mardi 27 octobre de 14h à 16h

Session 4 : mardi 8 décembre de 9h à 11h

AXE: AUTRES COMPETENCES

Atelier: Expression corporelle et théâtrale

OBJECTIF GENERAL

1 metteur.se en scène de la Cie travaille la prise de décision, la confiance en soi, l'acceptation de l'autre via des scènes de transport.

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère de la plateforme mobilité
Groupe de 10 personnes maximums

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s

CONDITIONS: lieu, durée

Groupe de 13 personnes
4 séances de 2h
Lieu : PFME

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

Association Enjeux

CONTENUS

- Implication du corps, prendre conscience de son corps et agir (prise de décision).
- L'image de soi la confiance : le traumatisme lié à la précarité sociale (mère monoparentale, discriminations subies, racisme, obstacles à l'intégration, le regard des autres). Pouvoir dire et exprimer des situations difficiles dans les transports.
- Les codes et règles à appliquer en société et en milieu professionnel : acceptation de l'autre, le rapport à l'autre, au collectif.

BILAN, SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Une représentation sera proposée en fin d'atelier, ouvert à tous.tes

Calendrier 2026

Stage 1 : Mardi 13 ; jeudi 15 ; mardi 20 ; jeudi 22 janvier de 9h à 11h
Stage 2 : mardi 3 ; jeudi 5 ; mardi 10 ; jeudi 12 novembre de 9h à 11h

Une présentation du travail effectué sera proposée
 les jeudi 22 janvier et jeudi 12 novembre de 10h à 11h
 Ouvert à tous dans le bâtiment Marie Reynoard

AXE: AUTRES COMPETENCES

Atelier: PSC1

OBJECTIF GENERAL

Obtenir le certificat de Prévention et Secours civiques de niveau 1

PUBLIC ET PREREQUIS

Usager.ère.s de la plateforme mobilité
Groupe de 10 personnes maximum

EVALUATION ET VALIDATION

Satisfaction des participant.e.s
Obtention du diplôme PSC1

CONDITIONS: lieu, durée

Durée de 9h de formation.
Réparti sur 1.5 jours
9h à 12h et 13h à 16h et de 9h à 11h
Lieu : PFME

FORMATEUR.RICE.S INTERVENANT.E.S

1 moniteur.rice national de secourisme

CONTENUS

Programme conforme au référentiel national :

1. La protection
 - Reconnaître les dangers et protéger
 - Réaliser un dégagement d'urgence
 - Le signal d'alerte à la population
2. L'alerte
3. La victime s'étouffe
4. La victime saigne abondamment
5. La victime est inconsciente
6. La victime ne respire pas
 - La réanimation cardio pulmonaire de l'adulte
 - Le défibrillateur automatisé externe
 - La réanimation cardio pulmonaire chez l'enfant et le nourrisson
7. La victime se plaint d'un malaise
8. La victime se plaint après un traumatisme
 - La victime présente une plaie
 - La victime présente une brûlure
 - La victime se plaint après un traumatisme des os ou des articulations

BILAN, SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION

Fiche d'évaluation finale remise à l'usager.ère et à son.sa prescripteur.rice
Diplôme de PSC1 en fin de formation.


Calendrier 2026

Stage 1 : mardi 3 mars de 14h à 17h ; mercredi 4 de 9h à 12h ; jeudi 5 mars de 9h à 11h
Stage 2 : mardi 1^{er} décembre de 14h à 17h ; mercredi 2 de 9h à 12h ; jeudi 3 décembre de 9h à 11h

PLATEFORME MOBILITE EMPLOI

47, Avenue Marie Reynoard, 38100 Grenoble

 : plateforme.mobilite@grenoblealpesmetropole.fr

 : 04 85 59 50 50



ACCUEIL DU PUBLIC:

Lundi : 13h30 à 17h00

Mardi, mercredi, jeudi : 8h45 à 12h00 et 13h30 à 17h00

Vendredi : 8h45 à 12h00 et 13h30 à 16h00