

PÉDALEZ POUR LA SANTÉ

Thème : Santé, bien-être et sport

Sous-thèmes : Inclusion, Environnement

Fiche n°26

Temps de préparation : environ 5 heures

Durée de l'action : variable (séances hebdomadaires, événements ponctuels - relais, randonnée à vélo...)

Budget prévisionnel : 500 à 5 000 euros

Encourager la pratique du vélo permet d'agir sur de nombreuses thématiques importantes : de la santé à l'inclusion sociale, dans une perspective écologique et/ou de promotion de l'accessibilité à la mobilité pour tout type de public accompagné... Vous pouvez mobiliser le vélo comme outil éducatif, sportif, écologique, et comme vecteur d'inclusion social.

CIBLES :

- Enfants et adultes n'ayant jamais appris à faire du vélo
- Personnes âgées
- Personnes en situation de handicap
- Tout public

OBJECTIFS :

- Encourager l'activité physique : agir en faveur de la santé et renforcer le sentiment de bien-être des personnes accompagnées
- Renforcer l'autonomie des personnes à mobilité réduite en promouvant une activité physique adaptée
- Agir en faveur de l'inclusion sociale
- Sensibiliser aux problématiques écologiques et initier à la notion de mobilité douce

Déclinaisons possibles :

1. **Cours d'apprentissage** pour des enfants et des adultes n'ayant jamais appris à faire du vélo
2. **Relais ou courses solidaires** à vélo pour promouvoir la pratique sportive, créer de la cohésion au sein du groupe
3. **Ateliers de vélo d'intérieur pour les personnes plus fragiles ou à mobilité réduite** (personnes âgées par exemple)
4. **Balades à vélo intergénérationnelles**
5. **Ateliers d'initiation aux vélos adaptés pour les personnes en situation de handicap** (tricycles, vélos tandems, handbikes...)
6. **"Vélorutions" ou randonnées à vélo** autour de la découverte de la biodiversité locale et afin de sensibiliser aux enjeux écologiques, inciter les personnes à adopter des comportements plus respectueux de l'environnement et promouvoir une mobilité douce

COMMENT PROCÉDER ?

En amont :

- **Communiquer** sur l'activité auprès du public ciblé pour susciter leur intérêt à participer
- **Fixer les dates idéales** : si vous souhaitez réaliser un stage ou une sortie, vous pouvez identifier une semaine complète (lors de vacances scolaires par exemple), ou un week-end privilégié. S'il s'agit d'ateliers et de séances, vous pouvez déterminer quel créneau dans la semaine correspond le mieux.
- Aussi, il faut vous assurer de la **disponibilité des personnes accompagnées sur l'ensemble des séances**.



- Établir un **nombre de participants maximum** selon les possibilités d'encadrement..
- **Prendre contact avec les partenaires potentiels** (un guide pour une randonnée à vélo, une association sportive...).
- Vous devez vous assurer qu'un **professeur diplômé** assurera les séances dans le cadre de cours.
- **Prévoir un nombre d'accompagnateurs suffisant** dans le cas de sorties.
- Si des **mineurs** participent, faire signer une **autorisation** par la personne responsable.
- Acheter le **matériel** nécessaire (s'ils ne sont pas fournis) : vélos, casques, bouteilles d'eau, etc.

Le jour J

- Faire **signer une autorisation de prise de vue** aux participants (disponible sur la plateforme)
- **Prendre des photos** pour les partager avec les participants et valoriser votre projet !

Après :

- **Faire un bilan de l'action** avec les personnes : grâce à la pratique sportive, se sentent-elles mieux (d'un point de vue mental, physique)? Envisagent-elles de continuer à faire du vélo en dehors des ateliers/sorties/ événements qui ont été proposés ? Etc. Vous pouvez prévoir ce temps dans un cadre convivial, autour d'un **goûter** par exemple.
- **Communiquer** sur l'action auprès des partenaires, afin de mettre en valeur la plus-value du partenariat
- **Collecter les photos** prises durant l'action, et les diffuser aux participants et organisateurs

MOYENS HUMAINS :

- Les bénévoles et/ou accompagnateurs identifiés (le nombre est variable en fonction du nombre de participants)
- Un/des professeur(e)s pour assurer les séances, avec une spécialisation si nécessaire en fonction des publics cibles (personnes âgées, personnes en situation de handicap)

L'ASTUCE :

Soyez créatifs !

Grâce au panel d'activités proposées sur la base de la pratique du vélo, n'hésitez pas à mobiliser les personnes accompagnées pour que leur activité leur ressemble et colle au plus près de leurs besoins

MOYENS MATÉRIELS ET DÉPENSES ÉVENTUELLES :

- Vélos : adapter le modèle en fonction du public cible (vélo enfant, de route, vélos d'appartements, vélos spécialisés pour les personnes en situation de handicap...) - location ou achat en fonction des moyens de votre structure, de vos besoins et du nombre de personnes accompagnées
- Rémunération des intervenants
- Casques
- Bouteilles d'eau

Ce projet peut contribuer aux Objectifs du Développement Durable :

