



Pédalez pour la santé

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

Publics cibles

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



Durée I préparation, environ 5h – action, variable (séances hebdomadaires, événement ponctuel ..)



Budget prévisionnel I entre 500 et 5000€

Introduction

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.

Comment procéder ?

En amont :

- **Communiquer** sur l'activité auprès du public ciblé pour susciter leur intérêt à participer.
- **Fixer les dates idéales** : s'agissant d'un stage, vous pouvez identifier une semaine complète (lors de vacances scolaires par exemple), ou sur plusieurs week-ends consécutifs. Aussi, il faut vous **assurer de la disponibilité des personnes accompagnées** sur l'ensemble des séances.
- 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 de la structure
- **Prendre contact avec les partenaires potentiels** (un guide pour une randonnée à vélo, une association sportive...).
- Vous devez vous assurer qu'un **moniteur diplômé** assurera les séances si dans le cadre d'un cours
- **Prévoir un nombre d'accompagnateurs suffisant** dans le cadre d'une sortie
- **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 :

- **Accueillir les personnes** avec bienveillance et les mettre en confiance.
- 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 : est-ce qu'elles sentent une évolution? Ont-elles moins peur de l'eau? Envisagent-elles de retourner à la piscine/à la mer? 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.

Les moyens nécessaires

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

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

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

Les objectifs du développement durable auxquels ce projet peut contribuer :

