



SÉNIORS VÉLO SANTÉ



Le collectif **On Pédale Tous**, avec le Comité de Cyclotourisme de Paris et le S.C Bellevillois, propose une activité Vélo, Seniors & Santé
En effet, nous avons déjà des actions vélo & santé avec l'Hôpital St Maurice, le GUH Ste Anne, la Note Bleue,
Et nous souhaitons accueillir des personnes en individuel.

Les bienfaits du vélo

Ils sont démontrés dans de nombreuses études. L'apport d'une activité physique régulière est nécessaire, surtout après 60 ans, cela permet de prévenir l'apparition de maladies, de vieillir en bonne santé, de limiter les effets de la sédentarité. De plus l'activité vélo se fait en extérieur et en groupe, il permet de tisser du lien social. Ainsi le vélo est non seulement un moyen d'activité physique, mais aussi de loisirs et de mobilité.

Les bénéfices de la pratique du vélo sur la santé ?

- La pratique régulière du vélo permet de limiter les effets du vieillissement en préservant notamment la qualité musculaire et l'efficacité cardio-pulmonaire.
- Le contrôle du surpoids devenu un fléau majeur de nos sociétés modernes. Il est en grande partie dû à la sédentarité. Là encore la bicyclette est une arme très efficace.
- L'exercice régulier favorise la régulation de nombreuses maladies chroniques telles le diabète, l'hypertension artérielle, les désordres du profil lipidique. Sans oublier l'action largement prouvée de prévention sur l'apparition de certains cancers (sein et colon) et sur la réhabilitation post traitement.
- L'action sur le psychisme est unanimement vécue comme grandement favorable, en diminuant les tensions nerveuses et en favorisant la convivialité. **Y YAU, Médecin. FFVÉLO**

Les objectifs de l'activité

Améliorer l'état de santé général des participants
Renforcer les capacités physiques,
Limiter les effets du vieillissement,
Améliorer la qualité de vie,
Contribuer à limiter les pathologies de longues durée, le surpoids.

Le programme

Il est fondé sur la pratique du vélo par d'une activité physique régulière, bénéfique pour la santé et le bien-être, et aussi sur la mobilité et le loisir.

Nous proposons des séances progressives adaptées au groupe et aux capacités de chacun, dans le cadre d'un programme sur 12 à 15 séances, avec

Une séance évaluation et une séance bilan,

Des ateliers remise en selle : révision des fondamentaux, gestion de l'effort,

Prise en main du matériel, réglage, sécurité

Des ateliers de remise en forme, renforcement musculaire, étirements,

avec travail de mobilité et de protection des articulations...

La Séance type

Échauffement osteo-articulaire Puis un peu de cardio 5 à 10 minutes Ensuite du vélo 30 minutes puis pause, et une séance de renforcement musculaire jambes dos bras. Retour à vélo et finir avec des étirements et travail de mobilité pour conserver sa mobilité

Des balades au bois de Vincennes et sur les bords de Marne,

Des activités complémentaires : santé nutrition, avec les partenaires

Des activités annexes : randonnées, stages.

Activité en petit groupe, ce qui permet un suivi personnalisé, un bilan de séance est fait avec l'animateur sportif.

Pour une meilleure efficacité, les participants s'engagent sur un programme de 10 à 15 séances, et à venir régulièrement et à participer aux différents ateliers.

Les publics accueillis

Nous accueillons, les personnes souhaitant pratiquer le vélo et s'engager sur un programme d'activité physique régulière.

Les seniors et plus particulièrement les personnes sédentaires, les personnes en surpoids, souhaitant pratiquer le vélo et s'engager sur un programme d'activité physique régulière.

Les personnes atteintes d'affection longue durée sur prescription médicale

Les personnes en situation de handicap : Elles sont aussi accueillies, après un entretien et un essai de vélo pour avoir un matériel adapté.

Le groupe est alors inclusif, les participants doivent accepter des personnes différentes.

Le matériel

Nous fournissons les vélos. Toutefois les utilisateurs doivent effectuer les vérifications du matériel prêté. On peut venir avec son vélo.

Le recours au vélo à assistance électrique n'est pas considéré comme nécessaire.

Nous avons des vélos adaptés pour les personnes en situation de handicap

Les participants devront avoir un casque et un équipement adapté à la pratique du vélo.

L'équipe

Nous proposons une équipe d'animateurs vélo & sport santé :

Joël SICK : Moniteur Vélo, & Animateur vélo et santé/FFvélo

Abdel KRIM : Bpjeps métier de la forme & qualif. Sport Santé



Les modalités

Pour le programme, une participation de 20 euros, , ou
Possibilité d'adhésion annuelle : 100 euros, avec licence & assurance FFvélo
Groupe, nous contacter.

Lieu de RDV

Les activités ont lieu au bois de Vincennes
RDV, la Cipale 41 avenue de Gravelle Paris 12.
Métro : Charenton Ecole. Bus 77 - Tram Porte de Charenton + marche ou bus

Des Journées d'accueil et d'information

Jeudi 13 février 14H à 16 H

Jeudi 6 Mars 14 à 16H

Le Calendrier du 1^{er} semestre

Groupe 1 le mardi matin 9h30 à 11h30

Groupe 2 le Jeudi après midi 14h à 16 h

11	MARS 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
18	MARS 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
25	MARS 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
1	AVR. 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
8	AVR. 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
29	AVR. 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
6	MAI 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
13	MAI 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
20	MAI 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
27	MAI 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
3	JUIN 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30
10	JUIN 2025, MAR.	●	09:30 à 11:30

13	MARS 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
20	MARS 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
27	MARS 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
3	AVR. 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
10	AVR. 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
15	MAI 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
22	MAI 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
5	JUIN 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
12	JUIN 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00
19	JUIN 2025, JEU.	●	14:00 à 16:00