



PARACYCLISME ADAPTÉ

# PROJET "C'EST TON TOUR"



## **1. Présentation**

Fort de son expérience de 2021 où 3 foyers nous ont fait confiance pour la mise en place de cycle, le Comité de Cyclisme de la Gironde remet en place ce projet en partenariat avec le Comité Sport Adapté et Handisport de la Gironde afin de proposer des cycles vélo en direction, des personnes jeunes et/ou adultes accueillis au sein des établissements médico-sociaux de la Gironde.

### **Les objectifs généraux pour les différents publics :**

- S'inscrire dans l'appel à projet en lien avec le tour de France
- Construire des savoirs fondamentaux dans le cadre de l'éducation à la sécurité routière
- Acquérir les compétences requises présentées dans le « Savoir Rouler » (maniabilité, endurance)
- Avoir une connaissance suffisante du code de la route
- Acquérir des connaissances sur l'attitude que doit avoir le cycliste
- Prendre conscience de l'effort à fournir et se dépasser

### **Compétences visées :**

#### **□ Education à la sécurité routière**

Être capable de

- Se préparer à rouler en sécurité
- Circuler dans un espace préservé pour apprendre, puis circuler dans un espace complexe, en groupe
- Partager la chaussée avec d'autres usagers
- Donner l'alerte et intervenir à bon escient

## □ Education physique et sportive

Être capable de :

- Adapter ses déplacements à différents environnements (« le sportif » devra pouvoir se déplacer au cours de la sortie sur des routes fréquentées, sur des chemins, sur des sols instables, sur des trajets relativement longs, et plus ou moins escarpés) tout en gardant équilibre, lucidité et orientation
- Se repérer
- Se conduire dans le groupe en fonction des règles, des codes
- Ecouter et respecter les autres
- S'équiper de manière adaptée à l'activité
- S'hydrater
- Produire un effort long et être capable de se dépasser

## 2. Les enjeux de ce projet

### □ Inclusion

Rendre notre pratique accessible à un plus grand nombre de personnes.

Véhiculer une image dynamique et positive du handicap

Rendre accessible cette pratique afin de développer l'autonomie de certains, lors de leur déplacement dans leur vie quotidienne

Engager ce public dans un investissement et une dépense physique lui permettant de prendre du plaisir.

## □ Insertion

Transmettre les valeurs éducatives que nous pouvons trouver au sein de notre discipline. Acquérir des comportements sociaux adaptés.

Contribuer à la conquête, pour certains résidents, de repères.

## □ Hygiène de vie

Faire prendre conscience aux personnes sensibilisés, lors de nos interventions, de l'importance entre le sport, la nutrition et sa santé.

## □ Sécurité dans les déplacements

Améliorer le comportement de rouler à vélo ;

Rouler à la bonne place sur la voie publique, rouler en groupe, franchir les intersections, freiner en toute sécurité... ;

Avoir les bons comportements adaptés, vis à vis de la signalisation (Panneaux de circulation, feux tricolores, etc....).

## 3. Organisation

*Le comité peut proposer deux formes d'interventions*

- Une demi-journée de découverte autour de la pratique du vélo (maximum 3h)

Ou

- Un Cycle tricycle composé de 6 séances abordant les différentes bases du vélo et les blocs du « Savoir Rouler à Vélo », pour progresser et évoluer en autonomie.

- Un espace de pratique dans un espace projet du centre, ou à proximité, puis sortie sur route en fin de cycle.

- Mise à disposition de l'équipement de protection (casques) et tricycle.

- Matériel pédagogique fourni par le moniteur de vélo (pots, panneaux de circulation,)

Organisation des séances autour des trois blocs du programme du Savoir Rouler à Vélo :

Bloc 1 : Savoir Pédaler

✓ Je maîtrise les fondamentaux du vélo

Bloc 2 : Savoir Circuler

✓ Je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé

Bloc 3 : Savoir Rouler à Vélo (si réalisable)

✓ Je circule en situation réelle

□ **Apports pluridisciplinaire envisageable, si cela est possible et en fonction des capacités de chacun, chacune.**

- Mathématiques : engrenages, multiplication, distance, périmètre, etc.

- Géographie : utilisation d'une carte, échelles, représentation du terrain sur un plan...

- Histoire : histoire des véhicules (vélos...)

- Sciences de la vie : équilibre alimentaire

## □ Progression pédagogique

**Séance 1** : Régler son vélo - S'équiper - Connaitre les composants et les éléments de sécurité du vélo éléments de sécurité –

**Séance 2** : Enlever des points d'appuis - Améliorer et conserver son équilibre

**Séance 3** : Savoir avancer, ralentir et s'arrêter.















**Séance 4** : Construire la bonne trajectoire

**Séance 5** : S'adapter à des obstacles - Franchir un obstacle

**Séance 6** : Connaitre les différents panneaux de la circulation routière de bases et rouler en respectant le code de la route sur le parcours.

**Option Séance 7** : Aborder une sortie à vélo, en situation réelle, sur la voie publique, en groupe. Se déplacer au sein d'un groupe - Ajuster sa vitesse par rapport aux autres cyclistes

## □ Matériels mise à disposition pour ces interventions

<p>Mini piste d'obstacles franchissables, de différents niveaux afin d'appréhender les bosses.</p>			<p>3 tricycles destinés aux jeunes publics en situation de handicap</p>		
<p>Matériels pédagogiques afin de maîtriser la maniabilité du vélo sur la voie publique</p>			<p>1 tricycle destiné à un public adulte en situation de handicap</p>		
<p>Prêt de vélo de VTT Participation financière à l'achat de différents matériels</p>			<p>1 tricycle manuel destiné à un public adulte en situation de handicap</p>		
<p>Mise à disposition d'un éducateur BPJEPS, Et de matériels promotionnels</p>					

## □ Tarifs

	<b>Tarifs</b>
<b>Interventions</b>	<b>300 €</b>
<b>Blocs « Savoir Rouler »</b>	<b>800 €</b>

L'association étant subventionner par le Plan Départemental de la Sécurité Routière 2021 au titre du PDASR voici les tarifs que nous appliquerons lors de l'année 2022

	<b>Tarifs</b>
<b>Interventions</b>	<b>150 €</b>
<b>Blocs « Savoir Rouler »</b>	<b>450 €</b>

## □ Format

Durée : Entre 1h et 1h30

Pour un groupe de 8 sportifs maximum

Mise en place : à étudier avec les établissements médico-sociaux