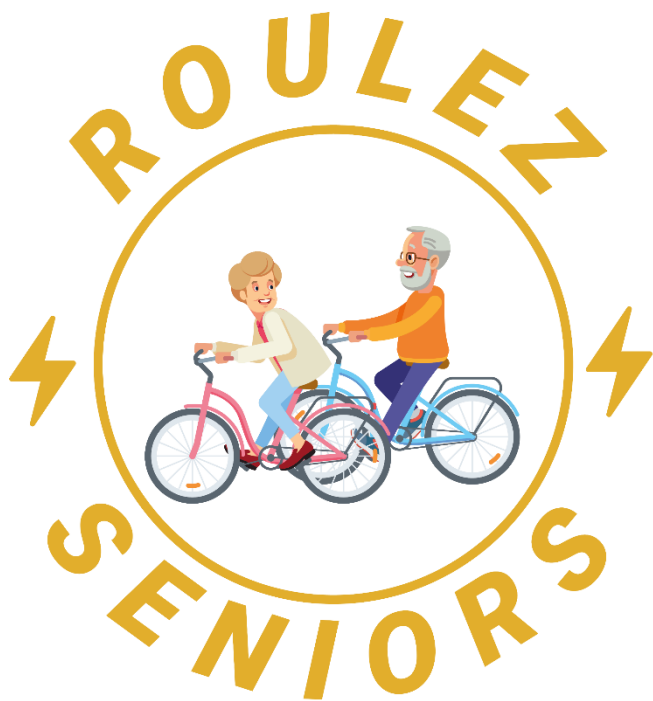


# Action « Roulez seniors » Journées d'initiation au Vélo à assistance électrique



Avec la participation financière de





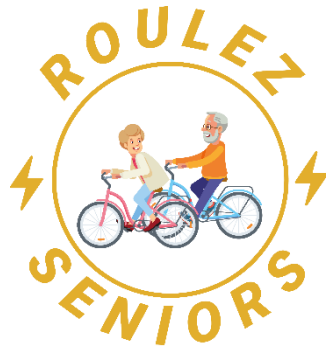
## Partenaire financier

Cette action reçoit un financement de l'Agence nationale du Sport (ANS).

Par ailleurs, le CROMS obtient parfois sur certains départements un financement de la Conférence des financeurs.

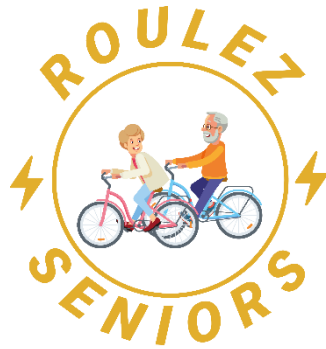
## Partenaires opérationnels

- Le CROMS s'appuie sur des élus et du personnel qui ont une connaissance du territoire sur lequel est développée l'action : Communautés de communes, d'agglomération.
- Le CREPS de Vichy fournit des éducateurs diplômés pour l'encadrement de l'action et le repérage des parcours.



## Objectif de l'action

L'objectif principal de cette action est de faire prendre conscience aux personnes âgées de leur capacité à utiliser un moyen de transport actif et bénéfique à leur santé. Il s'agira également d'encourager la poursuite de l'utilisation de ce moyen de locomotion par ce public, afin de favoriser les transports actifs et bénéfiques pour la santé.



## Présentation générale

Cette action est constituée de journées de découverte et de promotion du vélo à assistance électrique au bénéfice des personnes âgées.

Les activités suivantes seront notamment réalisées lors de ces journées :

- Atelier de prise en main du vélo encadré par des animateurs spécialisés ;
- 4 parcours d'environ 15-20 kilomètres, par groupes de 10 à 15 personnes (selon les vélos disponibles), encadrés par des animateurs spécialisés.
- Animations et stands d'information autour des modes de transports actifs, de l'activité physique et de la sédentarité, accessibles aux personnes âgées (participantes aux parcours ou non) et à leur famille (documentation, posters, questionnaires...).



## Les publics

Les dernières données disponibles sur l'activité physique et la sédentarité en France montrent que près des 3/4 des adultes de 65 à 79 ans sont sédentaires, et que 1/3 de cette population ne suit pas les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en ce qui concerne l'activité physique. L'inactivité physique est aujourd'hui identifiée comme le quatrième facteur de risque pour la mortalité totale, représentant 6 % des décès totaux (OMS, 2010).

Les personnes âgées, qu'elles soient en bonne santé ou atteintes de pathologies chroniques, devraient ainsi être aussi actives que possible tout au long de leur vie pour préserver leur capital santé. L'utilisation régulière des transports actifs, incluant le vélo, permet d'intégrer de l'activité physique dans son quotidien tout en diminuant le temps de sédentarité, permettant ainsi d'atteindre les niveaux d'activité physique nécessaires pour obtenir des bienfaits pour la santé.



## Territoire

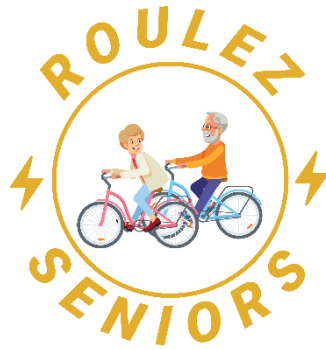
Action proposée à des communes situées sur un territoire rural de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

### En 2020 :

- Saint-Germain-Lembron sur la Communauté d'agglomération du Pays d'Issoire (63)

### Prévu en 2021 :

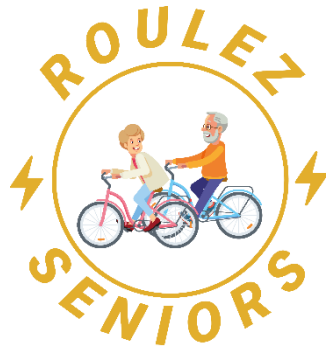
- Chambon-sur-Lac sur la Communauté de communes du Massif du Sancy (63)
- Boën sur la Communauté de communes de Loire Forez (42)
- Guéreins sur la Communauté de communes Val-de-Saône-Centre (01)
- Frogès et la Côte-Saint-André dans l'Isère (38).



## Moyens humains

Croms : Un agent de développement, une agente administrative et un chargé de communication.

Creps Vichy (prestataire) : Quatre éducateurs spécialisés en activité physique adaptée.



## Moyens matériels

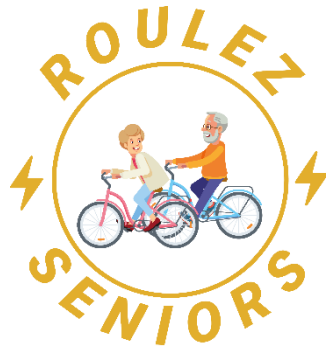
Vélos assistance électrique, casques et gilets jaunes ;

Accès à l'électricité, multiprises et rallonges pour recharger les VAE ;

Mise à disposition d'un espace pour le stand d'information : animation, en extérieur ou en intérieur ;

Matériel pour le stand (barnum, tables, chaises) ;





## Évaluation

Une évaluation est mise en place par le CROMS Auvergne-Rhône-Alpes. Elle permet de définir le niveau d'activités physiques des bénéficiaires de l'action. L'évaluation, réalisée 3 mois après l'action, a aussi pour but de définir l'impact de l'action sur les modes de déplacement des seniors (location ou achat de vélos à assistance électrique après l'action).



## Le vélo à assistance électrique

Le vélo à assistance électrique (VAE) est un moyen de transport doux et actif dont l'utilisation requiert un effort en plus de l'aide fournie par le moteur, constituant une activité physique d'intensité modérée. Il permet ainsi d'étendre les possibilités d'usage du vélo traditionnel à de nouveaux bénéficiaires. En effet, en réduisant la sensation perçue d'effort et les contraintes physiques par rapport au vélo conventionnel, le VAE peut augmenter la motivation à son usage, toucher un plus grand nombre d'utilisateurs et augmenter les distances réalisées.

