

VILLERS SAINT PAUL

CLUB  
CYCLO



CLUB de CYCLOTOURISME DE VILLERS SAINT PAUL



Affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme reconnue d'utilité publique par décret du 30 octobre 1978 sous le n° 882 en 1969

Déclaration à la Sous-Préfecture de Senlis le 10 juin 1969 - Récépissé n° 43 - J.O. le 27 juin 1969

A reçu l'agrément ministériel Jeunesse et Sports n° 60.79.14 le 09 mai 1979

N° de SIRET : 494.711.898.00010

Président : Cornélis Van RIJSWIJK 4 allée des Marguerites 60870 Villers St Paul	Siège : Mairie de Villers Saint Paul	Email : ccvspmail@orange.fr	Site internet : <a href="#">Club Cyclotouriste de Villers Saint Paul&lt;Oise&gt;Picardie - CCVSP</a>
---	--	--------------------------------	---

Correspondant : Cornélis Van- RIJSWIJK

## Création d'une section « VÉLO-SANTÉ »

### 1°/ Petit rappel historique

Courant 2020, suite à deux entretiens avec Mr P. WHITE, celui-ci souhaitait orienter son action vers le sport de masse et les activités physiques adaptées pour les plus fragiles.

Nous lui avons dit que le club de cyclotourisme pouvait répondre à sa demande, mais 3 conditions étaient nécessaires :

- 1.1 Avoir un encadrement diplômé (c'est une obligation).
- 1.2 Avoir une subvention municipale pour l'achat du matériel.
- 1.3 Mise en place de l'action courant 2022 conjointement avec lui.

Pour répondre à ces 3 conditions :

- ✓ Deux membres du club ont donc suivi une formation fédérale en septembre 2021 et sont devenus brevetés.
- ✓ En 2021, malgré notre demande de subvention de 500 €, nous n'avons rien perçu de la municipalité (les frais engagés ont été couverts par notre fonds de caisse et une subvention de l'agence nationale du sport).
- ✓ En 2022, nous espérons, avec l'aide de la municipalité, mettre en place cette action.

### 2°/ Désignation du projet :

Ouvrir au sein du Club de Cyclotourisme de Villers Saint Paul (CCVSP) une section « **Sport-Santé** ».

Notre club adhère à :

Fédération Française de Cyclo-Tourisme – CoRég des Hauts de France - CoDép de l'Oise

Notre club adhère à :



### **3°/Objectifs : Éviter le cercle vicieux du déconditionnement physique.**

3.1 – *Pour tous les adultes séniors (retraités)* : Reprise d'une **activité physique adaptée** (dans ce cas particulier : le vélo) pour les personnes éloignées du sport depuis bien longtemps et qui désirent reprendre dans des « **conditions sécurisées** ».

3.2 – *Pour les malades en Affection de Longue Durée (ALD)* : Accueillir des personnes adressées par leur médecin traitant avec un certificat de « **Sport sur ordonnance** »

3.3 - Plus simplement, offrir cette **activité encadrée** à des personnes qui ne souhaitent pratiquer que le « **sport bien être** »

Dans tous les cas, tirer les bénéfices secondaires d'une activité physique (santé, relationnel, estime de soi, etc...)

### **4°/Population cible**

4.1 - Déjà partiellement évoquée au 3°/

4.2 - Deux types de personnes :

4.2.1 - principalement les habitants de Villers Saint Paul (tout venant)

4.2.2 - les patients des professionnels de santé de Villers Saint Paul

4.3 - Concerne les adultes, sans limite d'âge.

4.4 - Pour les adultes « **fragiles** », seuls peuvent être accueillis ceux dont le handicap est minime ou léger (les autres ne peuvent être pris en charge que dans un milieu professionnel, pas dans le milieu associatif).

4.5 – Avoir un vélo personnel (sauf si une subvention nous permet d'avoir un pool de vélos en prêt ?).

4.6 – Seuls les critères précédemment cités dans ce 4°/ seront pris en compte, aucun autre (sexe, niveau socio-éducatif, etc...).

### **5°/ Intervenants**

✓ Deux personnes brevetées du diplôme fédéral « **Sport-Santé** » :

- Le Président Cornélis Van-RIJSWIJK
- Le Trésorier Alain Picard

## **6°/ Contenu, contexte, gratuité pour les 6 premières séances.**

6.1 – Lieu de pratique : local cyclo du CCVSP et voies publiques.

6.2 - Au début 2 à 3 séances d'accueil et d'informations (au local cyclo)

6.2.1- La 1° séance d'accueil du participant et de son vélo :

### **✚ Le participant**

- ☞ Assuré par le trésorier (médecin membre du club) : vérifie l'ordonnance, fait faire le test 1.2.3 en fonction des indications du Médecin Traitant.

### **✚ Le vélo**

- ☞ Assuré par le Président, pour juger de son état, de son adaptation au « sport adapté » et faire le bilan (réparation, achat, etc...)

✚ Quelques conseils à mettre en œuvre pour la semaine à venir.

6.2.2- Les 2° et 3° séances d'accueil

✚ Debriefing de la semaine écoulée.

✚ Mise en forme du programme pour les séances suivantes qui seront fonction des contraintes physiologiques et surtout des souhaits et des disponibilités de la personne pour **obtenir une adhésion maximale** au programme mis en place.

✚ Que ce **programme personnalisé** soit intégré dans le parcours de vie de la personne accueillie.

✚ Seront faits quelques « exercices » sur cyclo-ergomètre.

6.3 – Les 3 séances en extérieur (voies publiques)

6.3.1 - La montée en charge

✚ Séances Individuelles (3 à cause de la couverture assurantielle)

✚ 1 nouveau avec 1 encadrant

✚ Distance progressive..... Jusqu'à 30-40 Km maxi

✚ Tendre vers la vitesse moyenne de 16 Km/h

## **7°/Puis proposition d'adhésion au sein du CCVSP dans la section « Sport- Santé » :**

### 7.1 – Les sorties club

Le programme mensuel du club prévoira des « sorties slow » (= ou <40 km à 16 km/h) encadrées et accompagnées par d'autres membres du club

### 7.2 – Les manifestations extérieures

Mêmes principes que les « sorties slow »

### 7.3 – Afin de rendre pérenne notre activité d'accompagnement.

## **8°/ Suivi et article dans les revues (cyclotourisme et bulletin Municipal).**

A partir de nos outils de suivi :

8.1 – Compte rendu au médecin et/ou au professionnel de santé nous ayant adressé le sujet.

8.2 – Possibilité d'écrire des articles à partir de notre rapport d'activité.

## **9°/ Budget proposé pour l'achat du matériel adapté.**

**- 2500 €**