



## OFFRE MOBILE CYCLISME SANTÉ

Proposer un programme de remise en forme  
composé de séances de vélo et de renforcement musculaire,  
à destination de votre public



# Offre Mobile Cyclisme Santé

2021

*« Je prends soin de ma santé, je vais pédaler »*



**Yvelines**  
Le Département



L'Offre Mobile Cyclisme Santé

L'expérimentation en 2020

L'exemple de Mantes-La-Jolie

La poursuite en 2021



# L'Offre Mobile Cyclisme Santé

## La genèse

- Appel à Projet de l'ANS (07.2019)
- Acceptation de financement de l'ANS (11.2019)

## Les partenaires



**Yvelines**  
Le Département



Inscrit dans la  
dynamique  
fédérale

# L'OMCS

## Le concept

Proposer une offre de cyclisme santé **mobile**

Une volonté d'amener la pratique du cyclisme aux portes des établissements des Yvelines

Toucher une population **sédentaire** afin de les amener vers une pratique d'activité physique et sportive durable

Sensibiliser sur l'importance de la pratique régulière d'activité adaptée de vélo

Améliorer la santé de la population des Yvelines



# L'OMCS 2020

## La population

A destination de :

2 EHPAD

2 Résidences  
Autonomie

Sur prescription  
médicale + Certificat  
d'Absence de Contre-  
Indication (CACI) à la  
pratique du cyclisme

Public à éviter :

Personnes ayant des  
pathologies chroniques  
à limitations  
fonctionnelles sévères

Personnes ayant un  
haut niveau de  
dépendance

# L'organisation de l'expérimentation 2020

## Le programme en 2020

- 5 semaines
- 10 séances de 1h
- 2 fois par semaine
- 2 évaluations  
(Séance 1 & 10)

## La séance

- Suivi du ressenti des personnes
- Echauffement
- Corps de séance
- Retour au calme

# Le bilan de l'expérimentation 2020

## AU TOTAL :

2 EHPAD

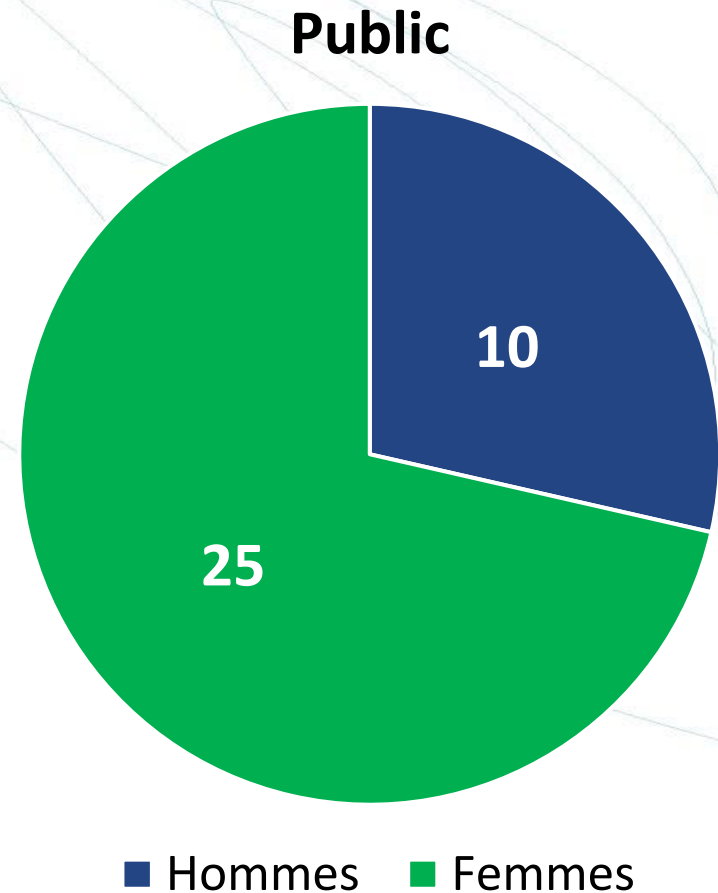
+

2 Résidences  
Autonomie

=

**35 résidents**

âgés de 66 à 99 ans



# Le bilan quantitatif de l'expérimentation 2020

## Tests de condition physique

### Endurance

44% des pratiquants ont amélioré leurs résultats

*Test du 6minute de pédalage*

### Equilibre

85% des pratiquants ont amélioré leurs résultats

*Test d'équilibre unipodal*

### Préhension

71% des pratiquants ont amélioré leurs résultats

*Test du « hand grip »*

### Force membres inférieurs

67% des pratiquants ont amélioré leurs résultats

*Test du Debout-assis*



# Le bilan qualitatif de l'expérimentation 2020

**Questionnaire de satisfaction** proposé aux résidents et au personnel présent sur les séances à la fin du programme

## Retours des Résidents



### Amélioration :

- ✓ Equilibre
- ✓ Confiance en soi
- ✓ Corps et esprit

## Retours du Personnel

### Amélioration :

- ✓ Equilibre
- ✓ Autonomie
- ✓ Relations sociales



# Et après ?

## L'exemple de Mantes-La-Jolie

### Les sportifs

- Novembre 2020: 10 sportifs
- Mars 2021 : 27 sportifs ont participé à au moins 1 séance
- Diversification du public

### Bénéfices notables

- Equilibre
- Cohérence
- Relations sociales (encouragements)

### Sujet d'échange

- Famille
- Soignants
- Entre eux

**INVESTISSEMENT  
DANS 5 VELOS**



# L'OMCS en 2021 :

## 7 juin 2021 au 27 mai 2022

### Déroulement

#### EHPAD



- 8 établissements
- Programme de 3 mois
- Séance de 45', 2 fois par semaine
- Bilan aux séances 1, 12 et 24
- EAPA

→ SENSIBILISER

#### RESIDENCE AUTONOMIE



- 4 établissements
- Programme de 6 mois
- Séance de 1h, 2 fois par semaine
- Bilan aux séances 1, 24 et 48
- EAPA ou éducateur formé Coach Vélo Santé

→ PERENNISER

# Planification d'une journée d'intervention type

## Exemple semaine 1 EHPAD - MATIN

Séance 1 du groupe 1 : 10h à 10h45

Rotation : 10h45 à 11h

Séance 1 groupe 2 : 11h à 11h45

## Exemple semaine 1 RPA - MATIN

Séance 1 du groupe 1 : 9h30 à 10h30

Rotation : 10h30 à 10h45

Séance 1 groupe 2 : 10h45 à 11h45

## Exemple semaine 1 EHPAD - APRES-MIDI

Séance 2 du groupe 1 : 14h30 à 15h15

Rotation : 15h15 à 15h30

Séance 2 groupe 2 : 15h30 à 16h15

## Exemple semaine 1 RPA - APRES MIDI

Séance 2 du groupe 1 : 14h00 à 15h00

Rotation : 15h00 à 15h15

Séance 2 groupe 2 : 15h15 à 16h15