

La



vous propose

ÇA ROULE POUR NOUS :



EN VELO D'INTERIEUR !



Sommaire

Introduction	3
Public ciblé	3
Objectifs	3
Déroulement	4
Préparation	5
Conditions de participation	6

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

94 bis rue de la Reveriaz - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@mrss.fr / www.mrss.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01 227 73 auprès du Préfet de Région Rhône Alpes

SIRET : 48460820300036 – APE : 9499Z

Introduction

La Maison des Réseaux de Santé de Savoie (MRSS) vous propose de réaliser une portion du Tour de France **EN VELO D'INTERIEUR**, du 4 au 8 juillet 2022.

Ce défi se veut original et se fera en simultané du tour de France grâce à une grande télévision.

Ce projet est l'occasion de partager, en toute amitié, un défi sportif en équipe, dans le respect de tous et en respectant le niveau de chacun.

Ce défi consiste à pédaler sur vélo d'intérieur :

- dans nos locaux
- en équipe : pour garder la motivation
- en fonction de ses capacités physiques du moment : de quelques minutes à plusieurs heures
- plusieurs jours de suite : toute la première semaine du Tour de France
- en même temps que se déroule l'étape du Tour de France (visionnage sur une télé)

L'achat des vélos pour le défi a été faisable grâce au fond de solidarité ACEF AURA.



Vous pouvez retrouver l'expérience de ceux qui ont réalisé le tour de France en vélo d'intérieur en 2019 sur Savoie News : <https://www.facebook.com/watch/?v=2521717834539495>

Public ciblé

- toute personne de Savoie sénior ou ayant une maladie chronique
- les proches de ces personnes sous certaines conditions
- le personnel de l'espace Ryvhyère

Objectifs

- découvrir et être en mesure de pratiquer de manière autonome le vélo d'intérieur :
 - o choisir son vélo et autres équipements
 - o régler son vélo et autres équipements
 - o adapter fréquence de pédalage, allure, résistance
- s'engager activement dans un "défi"

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

94 bis rue de la Reveriaz - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@mrss.fr / www.mrss.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01 227 73 auprès du Préfet de Région Rhône Alpes

SIRET : 48460820300036 – APE : 9499Z

- o participer aux entraînements et aux séances d'éducation thérapeutique proposées par la MRSS
 - o s'organiser pour réaliser d'autres entraînements seuls ou avec des équipiers
 - o participer au défi
- poursuivre et progresser dans la pratique du vélo
 - o définir son projet de vélo : d'intérieur et/ou d'extérieur
 - acheter un vélo d'intérieur et programmer sa pratique
 - apprendre à faire du vélo d'extérieur ou reprendre confiance en soi dans la pratique du vélo d'extérieur (en lien avec l'Agence Ecomobilité - vélo école)
 - découvrir le vélo électrique
 - etc.
 - o définir les moyens pour mettre en œuvre son projet
 - o identifier les ressources et les freins
 - o le mettre en œuvre

Déroulement

Ces temps seront toujours encadrés par un éducateur APA de la MRSS.
D'autres professionnels de santé seront associés : infirmières, diététiciennes...

Il s'inscrit en 4 étapes :

- **étape 1 : la préparation du défi**
de février à juin 2022
au cours de cette étape, vous vous entraînerez sur différentes activités
vous choisirez votre vélo parmi ceux proposés
nous organiserons ensemble les tours de pédalage du défi
- **étape 2 : le défi**
du lundi 4 au 8 juillet 2021
La personne choisit le moment en fonction de ses disponibilités et la durée de pédalage en fonction de ses capacités du moment.
Un "podium" le dernier jour
- **étape 3 : une balade vélo en plein air**
Jeudi 30 juin
- **étape 4 : l'évaluation et la communication du défi**
de juillet à décembre 2022



Si vous ne pouvez pas pédaler, venez nous encourager.

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

94 bis rue de la Reveriaz - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@mrss.fr / www.mrss.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01 227 73 auprès du Préfet de Région Rhône Alpes

SIRET : 48460820300036 – APE : 9499Z

Préparation

ENTRAÎNEMENTS		
jeudi 24 février	10h-12h	Séance d'entraînement
jeudi 3 mars	14h-16h	Séance d'entraînement en présence de Deborah, la diététicienne de la MRSS
jeudi 17 mars	14h-16h	Séance d'entraînement avec toute l'équipe
mercredi 23 mars	14h-16h	Séance d'entraînement
jeudi 31 mars	10h-16h	Séance d'entraînement en présence de toute l'équipe (prévoir son pique-nique)
jeudi 14 avril	9h30-11h30	Séance d'entraînement
jeudi 5 mai	10h-16h	Séance d'entraînement en présence de toute l'équipe (prévoir son pique-nique)
mercredi 25 mai	14h-17h	Séance d'entraînement
jeudi 9 juin	9h30-12h30	Séance d'entraînement
jeudi 16 juin	13h30-16h30	Séance d'entraînement
vendredi 24 juin	9h30-15h	Séance d'entraînement en présence de toute l'équipe (prévoir son pique-nique)
jeudi 16 juin	13h30-16h30	Séance d'entraînement
Vendredi 17 juin	13h30-15h30	Découverte et initiation du Bénur (vélo à main électrique)

VELO ECOLE		
Vendredi 03 juin	14h-15h ou 15h-16h	Vélo école (remise en selle, découverte vélo électrique, circulation en ville, ...)
Vendredi 10 juin	14h-16h ou 15h-16h	Vélo école (remise en selle, découverte vélo électrique, circulation en ville, ...)
Vendredi 17 juin	14h-15h ou 15h-16h	Vélo école (remise en selle, découverte vélo électrique, circulation en ville, ...)
Vendredi 24 juin	14h-16h ou 15h-16h	Vélo école (remise en selle, découverte vélo électrique, circulation en ville, ...)

Nous vous remercions de vous inscrire à ces entraînements.

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

94 bis rue de la Reveriaz - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@mrss.fr / www.mrss.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01 227 73 auprès du Préfet de Région Rhône Alpes

SIRET : 48460820300036 – APE : 9499Z

Conditions de participation

Cette année, une participation financière vous ai demandé.

Tarif : 20€ pour les nouveaux entrants / 25€ pour les "anciens"

- Avoir participé à un minimum de 6 entraînements parmi ceux proposés ci-dessus
- Avoir fourni un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique datant de moins d'un an ou le questionnaire santé.
- Avoir payé

Le réseau devra être prévenu de TOUT EVENEMENT MEDICAL SIGNIFICATIF survenant entre l'avis du médecin (date du certificat médical) et le défi

Merci de nous renvoyer la fiche d'inscription ci-jointe.

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

94 bis rue de la Reveriaz - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@mrss.fr / www.mrss.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01 227 73 auprès du Préfet de Région Rhône Alpes

SIRET : 48460820300036 – APE : 9499Z