

Roulons Tous Ensemble

Cyclisme Santé



DTN - Webinaire #3

Développement

Une expérience du **Grenoble Métropole Cyclisme 38**

Jean Ponard

Comment démarrer ?

- 1- La création d'une action **cyclisme santé** doit être une décision stratégique du club et de son comité directeur.
- 2- Elle doit être portée par un ou deux dirigeants qui seront les porteurs du projet. Si l'un d'entre eux a une implication dans la santé, cela constitue un plus.
- 3- Il faut s'impliquer avec modestie et simplicité mais avec conviction et obstination.

Faire un état des lieux local (1)

- **Quel niveau d'accueil voulez-vous prendre en charge ?**
 - Sédentaires ?
 - Pathologies classées en ALD ?
- **Où se trouve votre public ?**
 - hôpitaux, cliniques, centres de santé ou de rééducation, Ehpad, foyers de jeunes ou de seniors, médecins, pharmaciens, paramédicaux... chez eux (!), parmi vos adhérents ou leurs familles ?

Faire un état des lieux local (2)

- **Quels sont les réseaux existants ?**
 - les plateformes mises en place (offres/demandes) dans votre territoire : CDOS, CROS, département, région ?
 - faites-vous référencer auprès de ces plateformes !

Les modalités de mise en place

- Un (ou deux) créneau(x) horaire(s) hebdomadaire(s) sur une durée de 3 ou 6 mois,
- Préférer un jour et un horaire fixes,
- Prévoir un réseau interne de communication pour la convivialité et la diffusion rapide des informations (groupe WhatsApp),
- Réaliser une fiche individuelle de suivi sur laquelle chaque participant indique les informations qu'elle souhaite indiquer (identité, santé,...) et la séance réalisée (parcours, ressenti,...).

Les modalités d'accueil

- Avant de démarrer, avoir un entretien téléphonique ou physique avec chaque participant pour définir et vérifier les attentes, et garder copie du Certificat médical.
- Faire le point sur le matériel utilisé par les participants : dispose-t-il d'un vélo ? Quel type (traditionnel, VTT ou VAE) ?
- Disposer lors de chaque sortie d'un matériel de dépannage minimum (chambre à air, pompe,...)
- Insister sur l'importance de l'hydratation (bidons d'eau) et de visibilité (chasuble fluo si possible !).

Les modalités financières (1)

- Les modalités de prise en charge sont propres à chaque club en sachant qu'il faut parfois savoir investir au départ..., *Attention ! La gratuité n'est pas perçue comme un critère d'efficacité !*
- Notre stratégie a été déficitaire la 1ère année. L'objectif a été ensuite de s'autofinancer.
- Aujourd'hui les activités de santé et de citoyenneté représentent 25% des recettes du club

Les modalités financières (2)

- Le coût est d'environ 9€ par séance sous forme d'un forfait de 110 € par trimestre et 190 € par an (fin mars à fin septembre)
- Auquel il faut rajouter
 - le prix de la licence : 30 € de licence Cyclisme santé (personne en ALD) ou 46 € de licence Loisir (personne sédentaires),
 - le prix de l'adhésion club : 65 €

L 'évolution de nos prises en charge au bout de 9 ans:

- Nous avons progressivement enrichi notre offre de services avec d'autres actions :
 - des défis pour motiver les participants : montée de l'Alpe d'Huez en VAE, Définoise Santé (parcours d'une étape du Tour de France en VAE et par relais,...)
 - un Camion Atelier qui se positionne dans les quartiers de la commune (citoyenneté et ancrage dans le territoire),
 - la création de formations de Mise en Selle et Remise en Selle.

Le Cyclisme Santé un mieux-être pour les bénéficiaires, une opportunité pour les clubs !

