



Kernavélo,
Maison des associations Pierre Waldeck-Rousseau
1, Allée Mgr Jean-René Calloc'h
29 000 QUIMPER
Mail : contact@kernavelo.org
Tél. : 06 85 57 76 16
SIRET n° 80153656600012
RNA n° W294005686

Présentation du projet de l'association Kernavélo : vélo-tandem et développement d'une activité physique adaptée à des personnes porteuses de handicap ou de pathologies chroniques.

- **Kernavélo : qui sommes-nous ?**

« L'association Kernavélo a pour but, sur le territoire de Quimper Bretagne Occidentale et sur le Pays de Cornouaille, d'agir pour la défense de notre environnement naturel en luttant contre l'épuisement des ressources, la pollution de l'air, le changement climatique, et en mettant en œuvre diverses actions visant à l'amélioration du cadre de vie, de la sécurité, et de la santé, notamment par :

- la promotion de l'utilisation de la bicyclette comme **moyen de transport à part entière**, complémentaire aux transports collectifs et à la marche à pied, pour une augmentation de la part modale du vélo et une **baisse de la sédentarité**
- la sensibilisation et l'éducation des **différents publics** à une **pratique sûre** et responsable du vélo »

[extraits de l'art.2 / Objet de l'association Kernavélo]

Kernavélo véhicule des valeurs et « des objectifs de solidarité, d'accessibilité et de protection de l'environnement », et souhaiterait orienter son projet vers les publics les plus éloignés de la mobilité en raison de leur état de santé. Autrement dit, développer une activité physique adaptée à des personnes porteuses de handicap ou de pathologies chroniques. **Parce que maladie et handicap ne devraient pas rimer avec sédentarité, privation de liens sociaux et de mobilité.** Kernavélo, en conformité avec ses statuts, maintient le cap de l'inclusivité et de la mobilité à vélo pour tous-tous. La démarche de Kernavélo est à la fois militante et solidaire et doit permettre d'offrir aux personnes atteintes de handicaps, mais aussi à leur(s) accompagnateur(s)-trice(s) trop souvent ignoré.e.s des dispositifs, des perspectives nouvelles de rencontres, d'échange et de partage.

- **Projet de mobilité et enjeux : accompagner pour aider à reconquérir sa santé et gagner en autonomie**

Le projet de Kernavélo repose sur l'acquisition d'au moins un vélo tandem à assistance électrique de la marque Hase, modèle Pino Steps. Ce modèle de tandem est très polyvalent (différents réglages de tailles, enfants à grands adultes) et sécurisant. Pour les balades en tandem, les équipages seront composés d'un.e pilote situé.e à l'arrière du tandem, en position classique, et d'un.e copilote installé.e à l'avant, en position assise / semi couchée.

L'assistance électrique permettra d'aider le pilote-accompagnateur en cas de défaillance du/de la cycliste copilote. La personne accompagnée contribuera à faire avancer le tandem en pédalant. L'effort partagé et la coopération sont des composantes essentielles de ce projet.

L'ergonomie offre aux deux cyclistes un champ visuel parfaitement dégagé, des perceptions sensorielles optimales (en particulier pour les personnes non voyantes accompagnées), et un confort musculaire garanti (assistance électrique si besoin pour le pilote, position semi-couchée pour le/la copilote permettant un rendement musculaire optimum).



Santé, solidarité et entraide dans l'effort



Stabilité, confiance et estime de soi

Objectif 1 – Contribuer à améliorer l'état de santé physique et mental de la personne aidée

Les bénéfices de l'activité physique dans les pathologies chroniques et pour certaines formes de handicap ne sont plus à démontrer. L'activité physique régulière, progressive et de basse à moyenne intensité améliore l'état général physique et mental, renforce le système immunitaire et améliore l'efficacité des traitements médicamenteux, réduit les limitations fonctionnelles, permet de diminuer les prises médicamenteuses et les rehospitalisations. Au final, l'activité physique adaptée améliore la qualité de vie et contribue à resocialiser les personnes concernées

Objectif 2 – Accompagner la personne aidée vers l'autonomie (Vélonomie)

Le projet est également porteur d'autonomie pour les personnes accompagnées : remises en confiance, physiquement et mentalement renforcées grâce à la pratique du vélo en tandem, elles peuvent ensuite opter en toute sérénité pour la mobilité à vélo en solo et en autonomie, au moyen de vélos classiques (optionnellement à assistance électrique) pour les unes ou de vélos adaptés (de type tricycle ou trike) pour les autres.



Solutions tricycles / trikes en autonomie



(re)mise en selle en équipage



Balades en équipage



(re)mise en selle vélo classique en autonomie

Objectif 3 - Former les personnes aidantes au pilotage du tandem

Le projet s'adresse également aux personnes qui accompagnent jour après jour leur proche en situation de handicap ou atteint d'une affection de longue durée. Très investies et mobilisées dans le soin au quotidien de leur proche, ces personnes aidantes n'ont souvent que peu d'occasions de pratiquer une activité physique, se mettant elles-mêmes en situation de vulnérabilité tant physiquement que mentalement.

L'apprentissage du pilotage d'un tandem, dans la perspective de balades régulières, peut être le moyen de donner une autre dimension à la relation à deux et d'améliorer la qualité de vie de chacun.

- **Publics concernés par le projet de Kernavélo**

Le projet s'adresse aux personnes jeunes ou adultes atteintes de façon durable ou passagère :

- de troubles de l'équilibre consécutifs à un AVC, à une pathologie mentale, à des effets secondaires (par ex. vertiges) liés à la prise de médicaments dans le cadre d'un traitement lourd et prolongé
- de perte partielle ou totale de la vue : cécité, DMLA à divers stades, etc.
- d'insuffisance cardio-vasculaire
- d'insuffisances respiratoires et de pathologies pulmonaires (cancers, maladies respiratoires)
- de personnes en bonne voie de guérison mais en demande de reconstruction physique et mentale
- de handicaps divers et variés pour lesquels la pratique du vélo en tandem peut être recommandée

Le tandem peut permettre d'accompagner des enfants scolarisés, par exemple en classe Ulis en école élémentaire, dans le cadre du programme « Savoir rouler à vélo » ou de sorties pédagogiques à vélo à l'extérieur de l'école. Le tandem renforce l'approche inclusive de l'enseignement organisé autour de sorties à vélo pour toute la classe et pour l'ensemble des élèves.

Le projet ne s'adresse malheureusement pas aux personnes en situation de handicap moteur important des membres inférieurs au point de ne pas pouvoir pédaler. Des adaptations peuvent néanmoins être imaginées pour rendre l'impensable réalisable !

Les animations en tandem sont également à destination des personnes aidantes : formation au pilotage d'un tandem, sorties et balades en groupe, conseils pour l'acquisition d'un tandem (type d'équipement, budgets, sources de co-financement, démarches administratives, etc.).

- **Un projet et des partenaires pour mutualiser le matériel et les énergies, travailler à l'essaimage de ce type de projet à l'échelle régionale**

Kernavélo a identifié plusieurs partenaires pour faire connaître sa démarche auprès des publics concernés :

- la Fondation du Souffle, qui fait un travail de mise en relation entre d'une part le Centre Hospitalier Intercommunal de Cornouaille (CHIC Quimper Concarneau) au sein duquel des médecins sont habilités à prescrire sur ordonnance de l'activité physique à des patients (Unité sport santé), et d'autre part les structures (clubs, associations, professionnels) qui peuvent accueillir les patients pour pratiquer une activité physique

- La Maison Sport Santé de Cornouaille, basée à Concarneau
- l'association Silène rattachée à l'EPSM Quimper, dont les membres sont composés de patients et de personnels de santé. Kernavélo et Silène ont déjà mené des actions et organisé des événements en commun : parcours maniabilité vélo, balades à vélo sur voies vertes du département, projections cinéma au moyen de la centrale électro-musculaire, etc.
- les IME (Instituts Médico-Educatifs) de Cornouaille
- l'AVH du Finistère (association Valentin Haüy) au service des aveugles et des malvoyants
- l'UNADEV, Union Nationale des Aveugles et Déficiants Visuels
- la MDPH du Finistère
- l'A.R.P.A.Q. (Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper)
- les associations FUB (Fédération des Usagers de la Bicyclette) en Finistère : Bapav (Brest), Apav (Morlaix), mais aussi Penn Rustin' (Douarnenez), Sur un Air de Terre (Pont-l'Abbé Ouest-Cornouaille) et CRADE (Concarneau) : stratégie d'essaimage à l'échelle du département du Finistère, voire à l'échelle de la région Bretagne puisque Kernavélo est membre du Collectif Bicyclette Bretagne qui rassemble depuis fin 2020 plus d'une vingtaine d'associations actives sur les quatre départements de la région Bretagne
- Vélocistes du Finistère (entretien/maintenance du tandem) et de Bretagne (Velofasto installé dans la région de Rennes, revendeur du tandem retenu par Kernavélo et ressource sur les solutions pour continuer à pédaler quels que soient les handicaps)
- l'Espace associatif Quimper-Cornouaille auquel adhère Kernavélo, pour les relais associatifs et la recherche de financements
- la Ville de Quimper (service des sports, CCAS), MPT et MJC de quartier
- le Conseil départemental du Finistère
- la Région Bretagne
- kundy.fr, plateforme en ligne d'activités orientées handicap, développée par l'association « Il n'est pas trop tard »

- **Besoins d'accompagnement identifiés**

Le prix d'un vélo tandem Pino Steps, **de l'ordre de 10000€ TTC**, est hors de portée de Kernavélo, qui pourrait cependant abonder à **hauteur de 20 %** de l'investissement.

Le Conseil départemental du Finistère soutient l'initiative (subvention publique de 3000€ versée fin 2020).

Kernavélo répond à des appels à projets lancés par des fondations de l'économie sociale et solidaire pour compléter le budget.

- **Date de mise en œuvre de ce projet**

La demande pour une telle initiative, exprimée par les partenaires recensés plus haut, est forte. Période de mise en œuvre souhaitée : septembre 2021, à l'occasion de la Semaine européenne de la Mobilité (16 au 22 septembre) en fonction de l'évolution du contexte sanitaire et de la disponibilité en matériel roulant (pénurie mondiale de pièces et vélos).

Objectifs du projet « Tandem et acticité physique adaptée »

AXE 1

- Contribuer à l'amélioration du capital santé et du quotidien des personnes en situation de handicap ou porteuses d'affection de longue durée
- Aider à améliorer le capital santé et le quotidien des personnes aidantes

AXE2

- Favoriser l'inclusion, l'accès à l'activité physique à vélo.
- Rompre l'isolement des personnes aidées et de leurs aidants

AXE3

- Mobilité à vélo et autonomie : accompagner personnes aidées et aidantes vers la solution vélo, pour une pratique en solo ou collective (en famille, entre amis, etc.) : formations au pilotage du vélo tandem à destination des personnes aidantes, (re)mise en selle des personnes aidées (vélo-école pour adultes de Kernavélo, tests et essais de trikes Velofasto)

AXE4

- Consolider les liens avec les milieux institutionnels (collectivités territoriales et EPCI, secteur médico-social, associations et fédérations, fondations)
- Promouvoir une pratique inclusive pour toutes et tous de la mobilité à vélo
- Contribuer à l'essaimage de ce type de projet :
 - s'appuyer sur le réseau d'associations rassemblées au sein du Collectif Bicyclette Bretagne fort de 4000 adhérent.e.s en Bretagne
 - En concertation avec les associations et fédérations des personnes en situation de handicap ou atteintes d'affections de longue durée, participer à la création d'un groupement d'achat régional afin d'abaisser le prix des tandems adaptés, mais aussi des vélos adaptés pour la pratique en solo (trikes, tricycles).