

### 1. Objet

L'UNAFAM (*Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques*) organise, pour la septième année, une randonnée cyclotouriste ouverte aux personnes en situation de handicap psychique.

Cette année, 2 parcours ont été validés par le Conseil d'administration de l'UNAFAM :

- 1- Mont-Saint-Michel -Tours du 6 au 9 septembre
- 2- Mont Saint-Michel -Toulouse du 6 au 13 septembre

Les parcours partiront ensemble du Mont-Saint-Michel le lundi 6 septembre

L'objectif de cette manifestation est multiple :

- ▶ faire participer des personnes en situation de handicap psychique
- ▶ faire connaître les troubles psychiques, montrer leur importance au plan sociétal et lutter contre la stigmatisation
- ▶ communiquer sur ces situations et montrer comment la société peut prendre en charge ces personnes dans leur globalité et leur vie citoyenne.
- ▶ communiquer sur les missions de l'UNAFAM

### 2. Les parcours et les dates

Mont Saint-Michel/Toulouse du 6 au 13 septembre 2021				
N° étape	Dates	Etapas (de ... à ...)	Kilométrage	Dénivelé
1	06/09/2021	Mont-Saint-Michel - Rennes	80	560
2	07/09/2021	Rennes - Riaillé	85	800
3	08/09/2021	Riaillé - La Roche sur Yon	119	970
4	09/09/2021	La Roche sur Yon - La Rochelle	86	440
5	10/09/2021	La Rochelle - Saint-Genis-de-Saintonge	113	400
6	11/09/2021	Saint-Genis-de-Saintonge - Saint-Antoine-de-Breuilh	112	775
7	12/09/2021	Saint-Antoine-de-Breuilh - Agen	115	1302
8	13/09/2021	Agen- Toulouse	112	465
		<b>Total</b>	<b>822</b>	<b>5712</b>

Mont-Saint-Michel – Tours du 6 au 9 septembre 2021				
N° étape	Date	Étapes (de ... à ...)	Kilométrage	Dénivelé
1	06/09/2021	Mont Saint Michel / Fougères	66	473
2	07/09/2021	Fougères / Laval	67	644
3	08/09/2021	Laval / Le Mans	82	813
4	09/09/2021	Jupilles / Tours	58	330
		<b>Total</b>	<b>273</b>	<b>2260</b>

\*Le détail du parcours de chaque étape et les éventuelles modifications seront envoyés ultérieurement.

### 3. Les participants

Peuvent faire acte de candidature à cette manifestation et participer sur une partie ou la totalité du parcours, les personnes suivantes, ayant plus de 18 ans par ordre de priorité:

- des "usagers" de la psychiatrie encadrés par des personnes travaillant dans des structures de soins (hôpital psychiatrique, clinique...) ou dans des structures médico-sociales (centre de post cure, ESAT, etc...),
- des "usagers" de la psychiatrie issus d'un GEM ou d'une association d'usagers, avec un encadrement professionnel ou familial
- des aidants, des proches de personnes souffrant de troubles psychiques, adhérents de l'UNAFAM ou non,
- des membres techniques de la fédération française du sport adapté (FFSA), pouvant encadrer un ou plusieurs "usagers" de la psychiatrie,
- les accompagnants et chauffeurs de "véhicules suiveurs" accompagnant les participants et assurant la logistique,
- des pratiquants du cyclotourisme, licenciés à la FFCT, FFC, FSGT ou UFOPEP.

Il est évident qu'un minimum de pratique du vélo est requise pour s'inscrire, sachant qu'il ne s'agit pas d'une compétition, mais d'une randonnée cyclotouriste à allure modérée de 18 à 20 km/heure, ce qui nécessite tout de même une bonne forme physique et un minimum d'entraînement préalable.

### 4. Les modalités d'inscription

Les inscriptions se font à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint, à envoyer exclusivement par courrier au pilote du parcours et ce avant le **10 juillet 2021**, délai de rigueur. Le pilote transmettra les dossiers définitifs et complets au siège de l'UNAFAM. Au-delà de cette date, les inscriptions sur la totalité du parcours ne pourront pas être prises en compte.

Les droits d'inscription s'élèvent à **4€ / étape**, totale ou partielle.

Les bulletins d'inscriptions dûment remplis seront accompagnés :

- ▶ d'un chèque correspondant à 4€ multiplié par le nombre d'étapes (ou parties d'étapes souhaitées), libellé au nom de l'UNAFAM,
- ▶ d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du vélo de moins de six mois (sauf pour les licenciés qui produiront à la place copie de leur licence 2021, avec la mention pratique du cyclisme ou du cyclotourisme),
- ▶ d'une attestation d'assurance en responsabilité civile personnelle,
- ▶ du formulaire d'autorisation de droit à l'image dûment rempli et signé

UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et /ou handicapées psychiques – RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE

### 5. Le règlement

Des consignes de sécurité sont données aux participants par les pilotes lors de la validation de leur inscription. Ces consignes sont rappelées par le capitaine de route et les participants s'engagent à les respecter. Le respect du code de la route et des arrêtés municipaux et préfectoraux des communes et départements traversés est requis.

En particulier, les cyclistes ne doivent pas rouler à plus de deux de front dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.

Ils doivent emprunter les bandes et pistes cyclables existantes.

Les groupes qui pourraient se former ne doivent pas dépasser 10 cyclotouristes et respecter un espace de sécurité entre eux.

L'ensemble des participants psychyclistes ne pourra en aucun cas dépasser le nombre de 49 en même temps, et en un même lieu sur la route.

Les personnes non inscrites ne seront pas acceptées sur le parcours et feront éventuellement l'objet de poursuites pour participation illicite, la liste des inscriptions faisant foi.

Les participants ne doivent jeter aucun déchet dans la nature et doivent respecter l'environnement.

Les participants sont tenus d'emprunter le tracé prévu par l'organisateur dont le capitaine de route et le pilote sont les garants.

### 6. Les assurances

Chaque participant doit être couvert par une assurance personnelle en responsabilité civile, sachant que l'organisateur souscrit une responsabilité civile propre à l'évènement. L'organisation décline toute responsabilité pour les dégâts matériels ou corporels dont les participants pourraient être victimes.

### 7. La logistique

Les participants pourront faire suivre leurs bagages personnels dans les véhicules accompagnateurs. Il s'agira de fourgons avec remorques, susceptibles de pouvoir transporter des bicyclettes, et des véhicules particuliers. **Une trousse de premiers secours sera disponible dans au moins un des véhicules.**

L'organisation se charge de fournir les hébergements nécessaires à chaque étape, ainsi que le repas du soir. Dans la journée, un ravitaillement sera également prévu à mi étape.

### 8. Les recommandations

Même si le ravitaillement en journée est prévu, il est fortement recommandé aux participants de disposer sur leur vélo d'une sacoche (ou sac à dos) susceptible de contenir de quoi s'alimenter entre les repas : barres de céréales, gâteaux de riz, fruits secs, etc. Un bidon (ou deux) est également à prévoir. Des pauses régulières tous les 25 ou 30 km seront ménagées pour assurer un léger ravitaillement et permettre des permutations de participants.

Chaque participant devra également avoir sur lui un petit matériel de réparation, notamment pour réparer des crevaisons: démontes pneus, chambres à air, rustine, colle, pompe, etc. Cet outillage peut être complété par un outil multifonction. Ceci étant, un des véhicules transportera du matériel plus conséquent pour réparations éventuelles à l'étape.

Les vélos devront avoir été révisés avant le départ (freins, câbles de dérailleurs, état des pneus, graissage, etc...) et les cyclistes devront avoir un bon entraînement.

Six à sept heures de selle par jour, c'est long. Il est recommandé de disposer d'un cuissard cycliste et pour atténuer les frottements, il convient d'utiliser quotidiennement une pommade *ad hoc*. L'Unafam fournit 1 maillot par cycliste inscrit pour le parcours entier. Pour rouler sous des conditions météo diverses et imprévisibles par définition, prévoir un équipement adéquat.

### **Le port du casque sera exigé**



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

## 9. Le retour

A l'issue de la participation à la manifestation, qu'elle soit totale ou partielle, l'organisation n'assure pas le retour vers les points de départ de chacun des participants. Ces derniers repartiront par leurs propres moyens.

## 10. Divers

Des modifications ou compléments pourront être encore apportés sur les modalités de cette manifestation, notamment sur les conseils de nos partenaires cyclotouristes locaux. Ces modifications ou compléments vous seront communiqués en temps voulu.

L'engagement est ferme et définitif et l'inscription à cette manifestation implique l'acceptation du règlement ci-dessus.

Paris, le 8 juin 2021