

Du 6 au 13 juin 2022, l'Unafam organise la 8e édition de Psycyclette. Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1 300 km contre les idées reçues et un défi audacieux : traverser la France à vélo en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis. Plus de 150 « psycyclistes » iront à la rencontre des habitants de chaque ville traversée, afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les maladies psychiques à travers des manifestations festives.

« Qu'on soit un citoyen vivant avec des troubles psychiques ou non, qu'on soit un soignant ou non, sportif ou non, ce qui a de l'importance, c'est que nous vivons cette aventure humaine ensemble. Avec Psycyclette, nous portons la déstigmatisation des troubles psychiques aux quatre coins de la France. Ce qui est marquant, ce sont les sourires tellement fiers de tous à l'arrivée et l'énorme solidarité entre les participants. On voit bien que le lien est réel, qu'il est là, qu'il est possible. » - Marie-Jeanne Richard, Présidente de l'Unafam

## 2 grands objectifs

Pour les personnes vivant avec des troubles psychiques : leur permettre de faire du sport et de participer, en fonction de leurs possibilités physiques, à la totalité ou à une partie du parcours, encadrés par des professionnels du domaine de la psychiatrie et/ou accompagnés par un proche.

Pour le grand public : échanger sur la santé mentale, informer sur l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles et/ou un handicap psychiques et lutter contre la stigmatisation.

## 3 parcours, 8 jours, 18 villes traversées

Un premier parcours prendra le départ de **Rouen le 6 juin** en passant par Criel-sur-Mer, Boulogne-sur-Mer, Gravelines, Lille, Cambrai, Noyon et Meaux. Il retrouvera le **13 juin à Paris** l'équipe partie de **Tours le 9 juin** et qui traversera Vendôme, Bonneval, Rambouillet puis Versailles. Notre troisième équipe quittera **Gap le 7 juin** pour rallier Monaco le 11 juin en passant par Manosque, Saint-Martin-de-Pallières, Draguignan puis Nice.

## Psycyclette à Laragne-Montéglin le mardi 7 juin 2022

départ officiel le matin : 9h30 du CHBD de Laragne-Montéglin sera donné par le Directeur Mr Ludovic Voilmy et Mme Véronique Eliot Déléguée Départementale de L'Unafam 05.

A l'étape de Manosque, un accueil chaleureux sera réservé aux participants par la délégation Unafam délégation 04 qui organisera à partir de 17h avec ( la municipalité, partenaires locaux...). Prendront la parole pour mobiliser chaque acteur autour de la déstigmatisation des troubles et du handicap psychiques et inviter les citoyens à échanger. L'équipe de cyclistes est composée de personnes vivant avec des troubles psychiques, de patients de l'hôpital, de soignants, de proches, de membres de l'association ISATIS de bénévoles et/ou adhérents de l'Unafam, de partenaires : du CHBD de Laragne-Montéglin, du CHU de Nice ,du CDSA , de Mobilidées et de sympathisants...

## Relever le défi

1. Pour aider à **financer les repas et l'hébergement des « psycyclistes »**, rendez-vous [sur la page de financement participatif Psycyclette 2022](#). Chaque don bénéficie d'une déduction fiscale à hauteur de 66% pour les particuliers (60% pour les personnes morales). Ainsi, 50€ ne coûtent réellement que 17€ et financent l'hébergement et les repas d'un cycliste pour une journée !
2. [psycyclette@unafam.org](mailto:psycyclette@unafam.org)

## Voir la vidéo

**Contact :** UNAFAM HAUTES ALPES 06 40 54 73 81 / [05@unafam.org](mailto:05@unafam.org) <https://www.unafam.org/hautes-alpes>

<https://www.facebook.com/unafam.hautesalpes>

---

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Écouter, soutenir, former, défendre les droits des personnes concernées et de leurs familles ainsi que lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attellent nos 2 000 bénévoles dans toute la France. Avec 15 000 adhérents et 300 points d'accueil, nous proposons un accompagnement par des pairs, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer. [www.unafam.org](http://www.unafam.org)