

PSYCYCLETTE #11

20-27 juin 2025

PSYCYCLETTE 2025 : EN ROUTE POUR LA 11^E ÉDITION !

Du 20 au 27 juin 2025, l'Unafam organise la 11^e édition de Psycyclette, une randonnée cyclotouriste qui mêle sport, solidarité et sensibilisation à la santé mentale. Pendant 8 jours, une centaine de psycyclistes –des personnes vivant avec des troubles psychiques, des proches et des soignants– parcourront les routes de France pour faire évoluer les mentalités sur la santé mentale. Au-delà du défi sportif, cet événement est une occasion de renforcer la cohésion sociale, de partager des témoignages et de contribuer à une meilleure compréhension des enjeux liés à la santé mentale dans notre société.

Psycyclette, c'est bien plus qu'une cyclo-randonnée : c'est un événement solidaire pour changer le regard sur les troubles psychiques. Les psycyclistes s'engagent ensemble dans une aventure humaine et sportive, portée par des valeurs de partage, d'inclusion et de sensibilisation. À chaque étape, des rencontres, des échanges et des animations permettent d'ouvrir le dialogue et de faire évoluer les mentalités. L'objectif est clair : briser les tabous, déconstruire les préjugés et affirmer que la santé mentale nous concerne toutes et tous.

UNE DOUBLE MISSION

- > **Pour les participants : offrir à ceux qui sont touchés par des troubles psychiques l'opportunité de se mobiliser dans un cadre bienveillant, encadré par des professionnels et des proches.**
- > **Pour le public : sensibiliser, informer et lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques à travers des rencontres et des échanges.**

« En cette année, Grande cause nationale pour la Santé mentale, Psycyclette prend tout son sens : inviter des usagers de la psychiatrie à pratiquer un sport loisir, à partager des moments de rencontres, à montrer à la société qu'ils ne méritent pas la stigmatisation dont ils sont victimes, tels sont les messages portés par les patients eux-mêmes. Ecoutez-les et venez découvrir des citoyens enthousiastes, courageux et plein d'entrain, bien loin des clichés habituels et erronés. Psycyclette, un démenti aux idées reçues sur les malades psychiques ! »

Michel Lacan, bénévole fondateur de Psycyclette

3 PARCOURS / 1 ARRIVÉE COMMUNE À LEVALLOIS-PERRET

- > Morlaix - Perros-Guirec - Saint-Brieuc - Saint-Malo - Pontmain - Alençon - Les Menus - Trappes - Levallois-Perret
- > Le Mans - Alençon - Lisieux - Évreux - Mantes-la-Jolie - Levallois-Perret
- > Le Havre - Valliquerville - Sotteville-lès-Rouen - Vernon - Triel-sur-Seine - Levallois-Perret

Chaque ville-étape accueillera les participants avec animations, prises de parole et moments de partage, en lien avec les délégations Unafam et les partenaires locaux.

COMMENT NOUS SOUTENIR ?

Faites un don pour soutenir les participants et financer leurs repas et hébergements via notre page de financement participatif :
<https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2470>

CONTACT

communication@unafam.org - 01 53 06 30 92 - www.unafam.org