



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

*Kilomètre après kilomètre,
faisons reculer les préjugés.*

PSY #10 CYCLETTE

9-16 septembre 2024

2
PARCOURS
8 jours / 1200 km
15 villes
traversées



DÉPARTS

Bordeaux : 09/09
Châteauroux : 09/09

09/09 : Le Teich, Bourges
10/09 : Mimizan, Gien
11/09 : Cassen, Orléans
12/09 : Pau, Blois
13/09 : Puydarrieux, Tours
14/09 : Montréal du Gers
15/09 : Moissac
16/09 : Toulouse

ARRIVÉES

Toulouse : 16/09
Tours : 13/09

Renseignements www.unafam.org

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne depuis 1963 l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques sévères, des maladies encore taboues et souvent incomprises du grand public, des handicaps invisibles et mal compensés. Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attellent sur tout le territoire nos 1 900 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels. Nous rassemblons près de 16 000 adhérents et nous proposons un accompagnement par des pairs formés dans 350 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

Avec le soutien
institutionnel de





PSY) #10 CYCLETTE

9-16 septembre 2024

SOMMAIRE

- + **Psycyclette :**
kilomètre après kilomètre, faisons reculer les préjugés p 3
- + **Comment participer** p 4
- + **Parcours Bordeaux - Toulouse** p 5
- + **Parcours Châteauroux - Tours** p 6
- + **L'Unafam** p 7
- + **Ils soutiennent Psycyclette** p 8



PSYCYCLETTE

KILOMÈTRE APRÈS KILOMÈTRE, FAISONS RECULER LES PRÉJUGÉS

Les troubles psychiques présentent un très large spectre, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles sévères, chroniques et invalidants. Ils touchent une personne sur quatre à un moment de sa vie. Les schizophrénies, les troubles bipolaires, les dépressions, les troubles anxieux, les TOC... sont des maladies psychiques très répandues. Invisibles, douloureuses et mal connues, elles isolent les personnes touchées qui sont souvent mal comprises et victimes de préjugés.

“ À Psycycllette, nous sommes tous pareils, patients, soignants, familles, aidants, constituant une micro-société où règnent bienveillance, entraide et solidarité. Mus par la volonté de montrer combien les personnes touchées par des troubles psychiques peuvent faire preuve de force, de volonté et de persévérance pour surpasser leurs maux, nous combattons ensemble la stigmatisation dont elles sont victimes. Nous aspirons à porter ce discours de tolérance et d'inclusion auprès de tous citoyens

Michel Lacan, Fondateur de Psycycllette ”

2 PARCOURS - 8 JOURS - 15 VILLES TRAVERSÉES - 1200 KM

UNE AVENTURE FRATERNELLE

BORDEAUX - TOULOUSE (9-16 SEPTEMBRE)

Bordeaux, Le Teich, Mimizan, Cassen, Pau, Puydarrieux, Montréal du Gers, Moissac, Toulouse

CHÂTEAUROUX - TOURS (9-13 SEPTEMBRE)

Châteauroux, Bourges, Gien, Orléans, Blois, Tours

Psycycllette permet, à travers le sport, de se sentir valorisé, de partager de très bons moments, d'identifier ses capacités et non plus ses handicaps, de s'entraider et de faire partie d'un groupe solidaire. Psycycllette, c'est aussi une belle histoire où personnes vivant avec des troubles psychiques, familles, soignants, sympathisants et passionnés de cyclotourisme se retrouvent sur un pied d'égalité autour d'un objectif qui leur permet de partager leurs efforts et d'échanger avec les autres. Une occasion de se rassembler et de relier les valeurs sportives à un projet collectif bâti autour de la déstigmatisation des troubles psychiques et des personnes qui vivent avec, dont chacun ressort grandi.





Comment participer ?

ACCUEILLIR LES PARTICIPANTS AUX ÉTAPES DES PARCOURS

A l'arrivée de chaque ville-étape, un accueil festif est réservé aux participants. Les délégations Unafam des villes-étapes traversées organisent des manifestations publiques en lien avec les municipalités et leurs partenaires locaux. Animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives... sont autant d'occasions de mobiliser contre les préjugés qui frappent les personnes concernées, d'informer et d'échanger sur la santé mentale, de parler rétablissement et accompagnement des personnes vivant avec des troubles psychiques et leur prise en compte en tant que citoyens à part entière.

09/09 : Le Teich, Bourges

10/09 : Mimizan, Gien

11/09 : Cassen, Orléans

12/09 : Pau, Blois

13/09 : Puydarrieux, Tours

14/09 : Montréal du Gers

15/09 : Moissac

16/09 : Toulouse



UNE PLATEFORME DE FINANCEMENT PARTICIPATIF POUR AIDER LES "PSYCYCLISTES"

Un appel à la générosité individuelle et collective a été lancé sous la forme d'une page de financement participatif Psycyclette 2024 :

<https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2411>

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 !

COLLECTEZ DES DONS POUR PSYCYCLETTE !

- 1- Sur la page [Psycyclette 2024](#)
- 2- Cliquez sur « Commencer une collecte »
- 3- Créez un compte, puis à la fin du formulaire d'enregistrement, cliquez sur « créer ma page »
- 4- Personnalisez le contenu de votre page et partagez-la par e-mail, via les réseaux sociaux ou parlez-en à vos amis, collègues, famille... pour qu'ils fassent un don sur votre page et/ou qu'ils ouvrent eux aussi une page de collecte



Bordeaux - Toulouse (785 km)

Lundi 9 septembre

Bordeaux / Le Teich

Départ de Bordeaux à 9h30 du Centre Hospitalier Charles Perrens de Bordeaux en présence d'élus locaux, de la direction du Centre Hospitalier, de partenaires locaux de l'Unafam et de la presse
Arrivée à Le Teich à 17h30

Mardi 10 septembre

Le Teich / Mimizan

Départ de Le Teich à 8h30
Halte au CMP de Parentis-en-Born, dépendant du Centre Hospitalier de Mont-de-Marsan, à 13h40
Accueil à la mairie de Mimizan en présence du GEM local à 15h55

Mercredi 11 septembre

Mimizan / Cassen

Départ de Mimizan à 8h30
Halte à Saint-Paul-les-Dax à 15h10 pour rencontrer les élus locaux, le Centre Hospitalier de Dax, le GEM de Saint-Paul-les-Dax et la presse.
Arrivée à Cassen à 17h30

Jeudi 12 septembre

Cassen / Pau

Départ de Cassen à 8h30
Réception par les élus, en mairie de Pau à 15h30, en présence des représentants du CH de Pyrénées et de la clinique La Nouvelle Aquitaine, des GEM, de la MDPH, de l'UDAF 64 et de l'ARS 64 et autres partenaires de l'Unafam 64.

Vendredi 13 septembre

Pau / Puydarrieux

Départ de Pau à 8h30
Halte à 11h50 pour le déjeuner au CMP de Tarbes, dépendant du Centre Hospitalier de Lannemezan
Arrivée à Puydarrieux à 15h35

Samedi 14 septembre

Puydarrieux / Montréal du Gers

Départ de Puydarrieux à 8h30
Halte à 13h30 pour le déjeuner au CMP de Vic Fezensac en présence d'élus locaux
Accueil à la mairie de Montréal du Gers à 16h45

Dimanche 15 septembre

Montréal du Gers / Moissac

Départ de Montréal du Gers à 8h30
Arrivée à Moissac à 16h45 en présence du GEM ado et des bénévoles de l'Unafam 82

Lundi 16 septembre

Moissac / Toulouse

Départ de Moissac à 8h30
Halte à 10h10 au Centre Hospitalier Capou, extension du Centre Hospitalier de Montauban, en présence de ses dirigeants
Arrivée festive au CH Gérard Marchant à Toulouse à 16h15

CONTACTS PRESSE

Coordinateur parcours Occitanie :
Michel Lacan : 06 70 13 94 17





CHÂTEAURoux - TOURS (388 KM)

Lundi 9 septembre

Châteauroux / Bourges

Départ du Centre Hospitalier Gireugne de Châteauroux à 9h, en présence notamment de M. BARRICAULT, Directeur des ressources médicales du CH

Arrivée à la cathédrale de Bourges à 17h, accueil par des élus

Mardi 10 septembre

Bourges / Gien

Départ du Centre Hospitalier de Bourges à 9h, accompagnés de patients et de soignants sur quelques kilomètres

Arrivée à la mairie de Briare à 17h

Mercredi 11 septembre

Gien / Orléans

Départ de la clinique du Pont de Gien, accompagné des patients et de soignants sur quelques kilomètres

Arrivée à Orléans à 17h

Jeudi 12 septem

Orléans / Blois

Départ de la place du Marché sur les Bords de Loire à 9h

Arrivée à la mairie de Blois à 16h30, en présence d'élus de la ville et de la délégation Unafam du 41, accueil avec une animation musicale

Vendredi 13 septembre

Blois / Tours

Départ de l'Hôpital Simone Veil de Blois à 9h, accompagnés de patients et de soignants sur quelques kilomètres

Arrivée à Tours à 16h, accueillis par le pôle psychiatrie du CHU Bretonneau, en présence d'élus et sur fond d'animation musicale

CONTACTS PRESSE

Coordinateur parcours Evreux-Tours : Sylvie Duverger - 06.03.86.58.01





L'UNAFAM

Schizophrénies, troubles bipolaires, dépression, troubles anxieux... aujourd'hui, 3 millions de personnes sont concernées par les troubles psychiques, des handicaps invisibles et non compensés, des maladies encore taboues et souvent incomprises du grand public.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage de ces personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attèlent sur tout le territoire nos 1 900 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels. Nous luttons au quotidien contre les préjugés et la stigmatisation liés aux maladies et au handicap psychiques et soutenons activement la recherche et l'innovation dans les pratiques de soins et d'accompagnement, le tout en lien avec les décideurs publics. Nous rassemblons près de 16 000 adhérents et nous proposons un accompagnement par des pairs dans 350 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

LES TROUBLES PSYCHIQUES



(Sources : OMS, « Psychiatrie, l'état d'urgence », CNAM, Etude FondaMental 2022, Rapport assurance maladie 2024)

NOS MISSIONS

<p>Soutien des familles par l'écoute, l'accueil et l'information</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accueil par des pairs - Animation de groupes de parole - Ecoute Famille : ligne téléphonique anonyme d'écoute par des psychologues cliniciens - Service social - Service juridique - Consultation psychiatre - Publications : Revue trimestrielle «Un Autre Regard», guides pratiques... 	<p>Soutien des familles par la formation et l'entraide</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formation de l'entourage - Formation des bénévoles - Formation des professionnels - Formation des formateurs et animateurs 	<p>Déstigmatisation et défense des intérêts communs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revendications pour améliorer le parcours de vie des personnes vivant avec des troubles psychiques - Mandats de représentation des usagers - Evénements de déstigmatisation - Formations externes et sensibilisation, Premiers secours en santé mentale (PSSM) 	<p>Recherche et innovation dans les pratiques de soins et accompagnement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prix recherche, informations scientifiques et financement d'études - Conférences et colloques scientifiques - Participation à de nombreux projets de recherche
--	---	--	--



Ils soutiennent Psycycllette

NOS PARTENAIRES NATIONAUX



A propos de Janssen

La mission de Janssen est de bâtir un futur dans lequel les maladies n'existent plus. Et nous œuvrons sans relâche, en tant qu'entreprise pharmaceutique du groupe Johnson & Johnson, pour faire de ce futur une réalité. Nous repoussons les limites de la science pour lutter contre les maladies.

Nous faisons preuve d'ingéniosité pour améliorer l'accès aux soins et faire renaître l'espoir. Nos efforts se concentrent sur les aires thérapeutiques dans lesquelles nous pouvons vraiment faire la différence : **l'onco-hématologie, l'immunologie, la virologie et les maladies infectieuses, les neurosciences, les maladies cardiovasculaires et métaboliques, ainsi que l'hypertension artérielle pulmonaire.**

Pour en savoir plus, visitez notre site www.janssen.com/france

Suivez-nous sur [Twitter](#) / Suivez-nous sur [LinkedIn](#) / Suivez-nous sur [YouTube](#)

JANSSEN-CILAG est une entreprise pharmaceutique Janssen de Johnson & Johnson.

Plus d'informations sur : www.janssen.com/france et twitter.com/JanssenFRA

NOS PARTENAIRES SUR LE TERRAIN

Des institutions, mairies, structures médico-sociales, clubs sportifs, entreprises et associations soutiennent également le projet au niveau local :

Le Centre Hospitalier Charles Perrons, la mairie de Bordeaux, le CMP de Parentis en Borne, la mairie de Mimizan, la Mairie de Saint-Paul-lès-Dax, le Centre Hospitalier de Dax Côte d'Argent, la mairie de Pau, le Centre Hospitalier des Pyrénées, la clinique la Nouvelle Aquitaine, le Centre Camille Claudel à Tarbes, la mairie de Vic-Fezensac, la mairie de Montréal du Gers, le GEM ado de Castelsarrasin, AGERIS, le Centre Hospitalier de Montauban, le Centre Hospitalier Gérard Marchant, la mairie de Toulouse, le CATT de Saint-Dié des Vosges, le Centre Hospitalier Gireugne de Châteauroux, la mairie de Bourges, la mairie de Briare, le Centre Hospitalier de Bourges, la clinique du Pont de Gien, la mairie d'Orléans, la mairie de Blois, l'Hopital Simone Veil de Blois, le Centre Hospitalier Universitaire Bretonneau, la mairie de Tours...

UN IMMENSE MERCI AUSSI À TOUS LES BÉNÉVOLES, PARTICIPANTS, DONATEURS, SYMPATHISANTS, AINSI QU'À TOUTES LES PERSONNES QUI ONT RENDU CETTE BELLE AVENTURE POSSIBLE

CONTACT PRESSE NATIONAL

Lauriane Fargeot : lauriane.fargeot@unafam.org / 01 53 06 30 92



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

Siège national :
12 Villa Compoint
75017 Paris

Ecoute-famille : 01 42 63 03 03

Accueil : 01 53 06 30 43

www.unafam.org

[facebook.com/Unafam.Officiel](#) - @unafam.official

[twitter.com/Unafam](#) - @Unafam

[linkedin.com/company/unafam](#) - @Unafam

[instagram.com/unafam.france](#) - @unafam.france