

## Bilan Mobilité à Vélo pour les Seniors le 20 & 27 mai et 1 juin 2019 à Chalon-sur-Saône

Intervention Remise en Selle organisée par la Maison des Seniors avec intervention de l'association Espace PaMA avec de l'aide de la DREAL pour augmenter les mobilités actives des seniors (55+) à fin d'agrandir la confiance pour se déplacer en Mode Actif, se remettre en selle en toute sécurité et sensibiliser à des nouvelles solutions pour être mobile.

**Lundi 20 mai et 27 mai 2019 9:30 -11:30 lieu VELO-ECOLE ESPACE PAMA**

- Protection individuelle : bien se protéger toute météo
- Test Maniabilité Bons Réflexes en Circulation Dense pour augmenter l'équilibre et l'aisance  
Tester des vélos urbains - tandem / alinker / VAE pliant / vélo cargo, vélo de ville (Transdev)
- Exercices : Patiner, suivre chemin précis, lâcher un ou plusieurs appuis, démarrer rapidement et s'arrêter d'urgence, franchir un obstacle, se déplacer par deux, prendre une information derrière, réagir à une situation imprévue.
- Aménagements: giratoire, discontinuité cyclable, chaussée étroite, double sens cyclable, grand carrefour

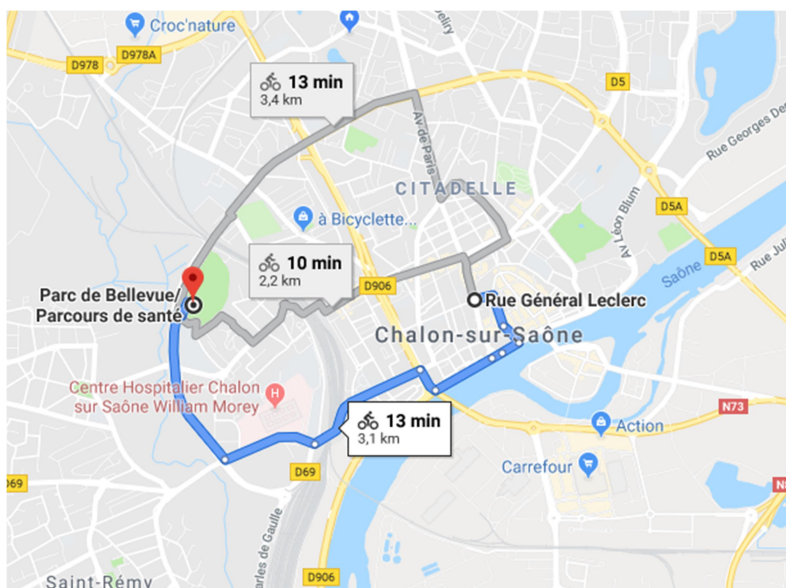


Chaque participant avait un autre objectif : plus d'aisance, plus d'activité physique, gérer sa peur, retrouver son équilibre et avoir du plaisir à faire du vélo. Le groupe était hétérogène : 2 débutants, 2 perfectionnements et 1 sortie urbaine. Il y a eu des idées : de créer des kits météo avec des fournisseurs de produits médicaux pour préparer son trajet et d'apporter son propre vélo.

*:) Daniel et Jean apportent leur vélo, Béatrice retrouve son équilibre avec un vélo adapté elle est ravie. Jean retrouve de la confiance en freinage d'urgence et Béatrice deviennent membres de l'Espace PaMA. Raymonde agrandit son aisance. Daniel comprend pourquoi il a eu un accident.*

*:( 1 abandon, Jean ne peut pas nous rejoindre suite au pont de l'ascension.*

**01 juin 2019 9:30 -11:30** Vélotour en milieu ouvert, comportement en groupe avec comme thème "Biodiversité"



#### Itineraire entre la Maison des Seniors et le parc Bellevue à Chalon-sur-Saône

Daniel et Raymonde participent, bien préparés et ils choisissent l'itinéraire le plus rapide et le plus contraignant. Sur le passage piéton au-dessus de la voie ferrée, Daniel s'est pris une pédale en tant que cycliste piéton dans le tibia en ne pas respectant les 2 m de sécurité.

Nous traitons de façon approfondie un giratoire à 4 sorties et à moyenne taille à Bellevue. Raymonde sidère sur le rond-point quand il y a du trafic qui vient sur sa droite. Daniel doit apprendre à bien se placer et bien indiquer où il veut sortir au bon moment.

Arrivée à la fête de la biodiversité nous découvrons une 20taines d'animations organisées par la ville et le grand chalon.



Retrouver des copines pour parler de l'activité : la bouche à l'oreille marche le mieux.



Découvrir des nouveaux dispositifs du Service Mobilité du Grand Chalonn

#### Conclusion :

Sur 11 rencontres et 75 personnes d'informées, 25 personnes ont voulu participer, 6 personnes se sont inscrites, 5 sont venues et 2 ont pu finaliser le programme. 2 personnes sont devenues membre de l'association Espace PaMA et la personne qui a perdu son équilibre revient le 28 juin 2019 avec un nouveau vélo à sa taille et elle veut faire des exercices en milieu fermé.

31	MAI 2018, JEU.	10:00 à 11:00	CC Maison des Seniors 8703 36 Rue Général Leclerc
15	JUIN 2018, VEN.	14:00 à 15:00	Maison des Seniors 1874 36 Rue Général Leclerc, 71100 Chalonn-sur-Saône
22	JUIN 2018, VEN.	15:30 à 16:30	Maison des Seniors 1874 VELO-ECOLE ESPACE PAMA
25	OCT. 2018, JEU.	09:00 à 09:15	Prépa Prévention & Santé 1874 Maison Des Seniors
31	OCT. 2018, MER.	09:00 à 12:00	Journée Sécurité Routière Seniors 187419 3/5 3335 7H 12F VC 36 Rue Général Leclerc
6	DÉC. 2018, JEU.	14:00 à 15:00	Programme 2019 Maison des Seniors 10H 15F UA 7081 Maison Des Seniors
10	DÉC. 2018, LUN.	10:30 à 12:00	AUSB Mobilité des Seniors 8703 20H 10F Rue Evariste Galois
16	JANV. 2019, MER.	14:00 à 18:00	Présentation album 3 conseils citoyen 8703 Maison Des Seniors
20	MAI 2019, LUN.	09:30 à 11:30	Remise en Selle Mdes Seniors 7081 2H 3F UA VELO-ECOLE ESPACE PAMA
27	MAI 2019, LUN.	09:30 à 11:30	Remise en Selle Mdes Seniors 7081 HF UA 2H 2F VELO-ECOLE ESPACE PAMA
1	JUIN 2019, SAM.	09:30 à 12:00	Vélotour Biodiversité Mdes Seniors 7081 HF UA Complexe Sportif Bellevue

Action à reconduire avec la Maison des Seniors, dans les Quartiers Prioritaires de la Ville avec des référents. Il faudra de patience avec ce public. Ce serait bien d'utiliser les vélos (Beixo) d'Activ'Santé. Nous remercions la DREAL Bourgogne Franche-Comté pour son soutien afin de rendre possible cette intervention.