

Activité proposée : Appropriation

→ Aménagement :

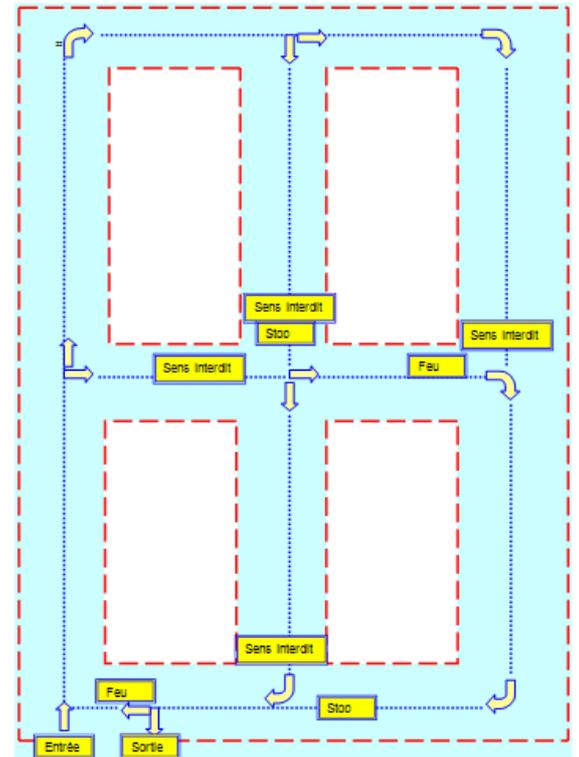
- Un espace assez grand pour mettre en place un parcours matérialisé par des barrières Vauban.
- Le parcours est simple avec majoritairement des lignes droites.
- Terrain plat avec très peu d'aspérités.

→ Mise en situation :

Le plateau est jalonné de panneaux de signalisation routière pour inciter les participants à la sécurité (stop, panneaux directionnels, feux tricolores, etc.). Les départs se font en individuels pour le handicap lourd nécessitant l'aide d'un bénévole ou par petits groupes (handicap léger) pour apprendre aussi à rouler en collectivité. Un bénévole est placé à chaque panneau pour faire respecter ceux-ci.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants, de leur niveau de handicap et des vélos disponibles (vélo classique, vélo adapté pour avoir un bon équilibre, vélo adapté pour les personnes en fauteuil roulant). En règle générale, il faut prévoir un accompagnant par personne lorsque le cycliste est une personne handicapée qui découvre la discipline.



→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant si l'association possède des vélos adaptés.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Barrières Vauban
- Plusieurs vélos de toute taille, classiques et adaptés.
- Panneaux de signalisation routière

NB : seuls les participants handicapés ayant effectué correctement le parcours initiatique et avec l'accord de leur encadrement peuvent faire le parcours découverte sur piste cyclable.

Activité proposée : Parcours découverte

→ Aménagement :

- Le parcours se fera par la piste cyclable le long de la route de la Maison d'arrêt.
- Parcours : départ du parking du Cossec, longer le gymnase « Lamberdière », passer par les espace V et emprunter la passerelle de la N104. Au Rond-point, prendre la piste cyclable qui mène à la Zone Industrielle de Paris Nord II. Un ravitaillement est prévu à mi-parcours et les moins aguerris effectueront le retour par le même parcours que l'aller. Pour les autres, le parcours ira jusqu'au Parc des Expositions. Retour général sur le parking du Cossec.

→ Mise en situation :

- Handicap moyen ou lourd : plateau d'initiation + accompagnement individuel sur le parking du gymnase Lamberdière derrière le plateau (100m) pour les volontaires uniquement.
- Handicap léger : sur piste cyclable reliant le plateau d'initiation au Parc des expositions (côté exposant). Environ 8 à 12 km selon la force du participant. Départ par groupes de 10 maximum encadrés par 3 à 4 cyclos du club. Un ravitaillement est proposé à mi-parcours. Assistance technique et sécuritaire assurée par le minibus du club et 2 cyclos. Relai pris par la croix si problème important.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants, de leur niveau de handicap et des vélos disponibles. En règle générale, il faut prévoir un accompagnant par personne lorsque le cycliste est une personne handicapée qui découvre la discipline.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant si l'association possède des vélos adaptés.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique

→ Matériel :

- Plusieurs vélos de toute taille, classiques et adaptés.