

L'essentiel, c'est de pédaler !

La Résidence du parc a trouvé un très sympathique et motivant moyen de lutter contre la sédentarité tout en renforçant le lien entre les résidents, les familles, le personnel et les associations impliquées.

Le projet « Eclaireurs du Tour » est officiellement lancé à la Résidence du parc, l'Ehpad de Panazol. Fruit de la collaboration avec les acteurs AG2R La Mondiale et ReSanté-Vous, l'équipe d'animation, Sabrina et Angélique, complétée par Sébastien, le responsable technique et Bastian, l'infirmier, s'engage dans la prévention de la santé et le bien-être.

Le but : encourager les résidents, leurs familles, les professionnels exerçant dans l'établissement, les enfants de l'école, des bénévoles des associations à la pratique physique adaptée, régulière et ludique, grâce à des vélos dits d'appartement et des pédaliers à bras connectés.

10.000 kilomètres en 30 jours

Un défi collectif puisque l'objectif est de parcourir la distance de 10.000 km au cours des 30 jours précédant le départ de la Grande Boucle. L'objectif, à plus long terme, est d'impulser une pratique durable du vélo au sein de la résidence afin de lutter contre la sédentarité et de favoriser le lien social et la cohésion.

Aventure solidaire

Une aventure qui sera également solidaire puisque chaque kilomètre parcouru sera converti en dons (1 km = 0,20 €) à destination d'associations.

La feuille de route est dévoilée : avril et mai seront consacrés aux entraînements et à la sensibilisation autour du Tour de France et de son histoire, juin au challenge afin de réaliser collectivement le maximum de distance, juillet au suivi attentif du Tour. Septembre verra un évènement intergénérationnel autour du vélo, puis se tiendront Semaine Bleue, Octobre Rose et Movember. Enfin aura lieu la journée de clôture en décembre avec diffusion d'une vidéo retraçant l'épopée du projet à l'Ehpad.

Isabelle Négrier, élue et présidente du conseil d'administration, Véronique Demaison, la directrice de l'établissement, ainsi que les acteurs encadrant le projet, présents lors de ce lancement, n'ont pas hésité à enfourcher les vélos pour donner le rythme à l'opération.

Source : Article du Populaire parue le 15/04/2025