

Le projet "Eclaireurs du tour" est le fruit de la collaboration entre les acteurs engagés de la prévention santé et le bien être : AG2R la mondiale et ReSanté- Vous.

Le but est d'encourager les Résidents, les professionnels des EHPAD ainsi que leurs proches aidants (conjoint, enfants, petits-enfants...) à rétablir un lien durable avec une pratique régulière et ludique d'une activité physique adaptée, à travers l'utilisation de vélos indoor et pédaliers pour bras connectés.



Le principe est simple: parcourir la distance du Tour de France (10000 kms) au cours des 30 jours précédant le départ de la Grande Boucle.

Un défi collectif qui rassemblera les Résidents, familles, enfants, bénévoles, associations...

Pour concrétiser cet objectif ambitieux, des référents vélo ont été formés:



Sabrina
Animatrice



Sébastien
Responsable Technique



Bastian
Infirmier

Leur rôle est multiple, comprenant l'animation de séances ludiques sur des vélos connectés et pédaliers à bras, la mise en place d'activités liées aux régions de France, au vélo et au Tour de France en accord avec les projets personnalisés des Résidents, l'ouverture de l'EHPAD vers l'extérieur à travers des actions avec des clubs sportifs, des écoles, des associations locales...

Nous avons pour objectif d'impulser une pratique de vélo durable et partagée au sein de la Résidence afin de lutter contre la sédentarité, favoriser le lien social, la cohésion avec un sentiment d'appartenance, améliorer l'estime de soi et valoriser le potentiel de chacun.

Il s'agit là d'une aventure populaire, durable et collective à travers un projet sportif, inclusif et solidaire, et vectrice de bien-être.

Les kilomètres parcourus feront grimper le compteur et seront convertis en dons par le groupe (1km/0,2 euros) pour une association.



Nous comptons sur vous tous pour ce beau projet!





La feuille de route de notre projet

1. Juin/Juillet: Préparation du challenge pour le mois de Juin (extrêmement) Projet autour du Tour de France (Brestois, Océan...)
2. Juin: Challenge (réaliser le maximum de km collectivement en un mois)
3. Juillet: Soirée du Tour de France (réalisation d'un événement en lien avec le Tour de France)
4. Septembre: Événement intergénérationnel autour du vélo
5. Octobre/Novembre: Événement autour du vélo pour le semestre II (Octobre/Réa/Novembre)
6. Décembre: Journée de clôture (diffusion du court-métrage réalisé à l'EMFAS)

