

1. Objet

L'UNAFAM (*Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques*) organise une randonnée cyclotouriste. Cette année 4 parcours relieront Paris en 6 ou 8 jours, le départ étant donné à partir du 15 juin.

L'objectif de cette manifestation est triple:

- ▶ faire connaître les troubles psychiques, montrer leur importance au plan sociétal et lutter contre la stigmatisation
- ▶ faire participer des personnes en situation de handicap psychique
- ▶ communiquer sur ces situations et montrer comment la société peut prendre en charge ces personnes dans leur globalité et leur vie citoyenne.

2. Les parcours* et les dates

Angers-Paris / 17-22 juin 2016				
N°	Date	Etapes (de ... à ...)	Kilométrage	Dénivelé max.
1	17/06/16	Angers - Saumur	54 km	243 m
2	18/06/16	Saumur - Tours	75 km	216 m
3	19/06/16	Tours - Blois	65 km	368 m
4	20/06/16	Blois - Orléans	70 km	279 m
5	21/06/16	Orléans - Etampes	68 km	356 m
6	22/06/16	Etampes - Paris	66 km	441 m
		Total	398 km	1903 m

Caen-Paris / 17-22 juin 2016				
N°	Dates	Etapes (de ... à ...)	Kilométrage	Dénivelé max.
1	17/06/16	Caen - Lisieux	56,411 km	168 m
2	18/06/16	Lisieux -Bourgtheroulde	58,053 km	172 m
3	19/06/16	Bourgtheroulde -Lyons	65,344 km	158 m
4	20/06/16	Lyons - Beauvais	63,601 km	233 m
5	21/06/16	Beauvais - Cergy	53,885 km	232 m
6	22/06/16	Cergy - Paris	44,422 km	129 m
		Total	341,716 km	1092 m

Evreux-Paris / 15-22 juin 2016				
N°	Dates	Etapes (de ... à ...)	Kilométrage	Dénivelé max.
1	15/06/16	Evreux - Rouen	53,456 km	145 m
2	16/06/16	Rouen – Forges-les-Eaux	43,596 km	233 m
3	17/06/16	Forges - Dieppe	56,296 km	173 m
4	18/06/16	Dieppe - Abbeville	74,697 km	117 m
5	19/06/16	Abbeville - Amiens	57,336 km	89 m
6	20/06/16	Amiens - Beauvais	63,788 km	189 m
7	21/06/16	Beauvais - Cergy	53,885 km	232 m
8	22/06/16	Cergy - Paris	44,422 km	129 m
		Total	447,476 km	1307 m

Toulouse-Paris / 15-22 juin 2016				
N°	Date	Étapes (de ... à ...)	Kilométrage	Dénivelé max.
1	15/06/16	Toulouse- Villefranche-de-Rouergue	124 km	1600 m
2	16/06/16	Villefranche-de-Rouergue - Aurillac	115 km	1850 m
3	17/06/16	Aurillac-Issoire	130 km	1843 m
4	18/06/16	Issoire-Vichy	90 km	598 m
5	19/06/16	Vichy-Nevers	125 km	688 m
6	20/06/16	Nevers-Auxerre	118 km	1139 m
7	21/06/16	Auxerre-Melun	133 km	1200 m
8	22/06/16	Melun- Paris (Sénat)	75 km	508 m
		Total	910 km	9426 m

*Le détail du parcours de chaque étape et les éventuelles modifications seront envoyés ultérieurement.

3. Les participants

Peuvent s'inscrire à cette manifestation et participer sur une partie ou la totalité du parcours, les personnes suivantes, ayant plus de 18 ans:

- ▶ des "usagers" de la psychiatrie encadrés par des personnes travaillant dans des structures de soins (hôpital psychiatrique, clinique,...) ou dans des structures médico-sociales (centre de post cure, ESAT, etc...)
- ▶ des "usagers" de la psychiatrie issus d'un GEM ou d'une association d'usagers, avec un encadrement professionnel ou familial
- ▶ des membres techniques de la fédération française du sport adapté (FFSA), pouvant encadrer un ou plusieurs "usagers" de la psychiatrie,
- ▶ des licenciés à la fédération française de cyclotourisme (FFCT)
- ▶ des représentants des proches de personnes souffrant de troubles psychiques, qu'elles soient adhérentes à l'UNAFAM ou non,
- ▶ les chauffeurs de "véhicules suiveurs" accompagnant les participants à vélo

Il est évident qu'un minimum de pratique du vélo est requise pour s'inscrire, sachant qu'il ne s'agit pas d'une compétition, mais d'une randonnée cyclotouriste à allure modérée de 18 à 20 km/heure, ce qui nécessite tout de même une bonne forme physique et un minimum d'entraînement préalable.

4. Les modalités d'inscription

Les inscriptions se font à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint, à envoyer exclusivement par courrier à l'adresse suivante:

UNAFAM – A l'attention de Julien Laudrin, 12 Villa Compoint - 75017 Paris, et ce avant le **30 mars 2016**, délai de rigueur. Au-delà de cette date, les inscriptions sur la totalité du parcours ne pourront pas être prises en compte. Les inscriptions pour une partie du parcours pourront être enregistrées jusqu'au 15 mai 2016.

Les droits d'inscription s'élèvent à **20 €** pour les candidats à la totalité du parcours, **10 €** pour les candidats à une partie du parcours.

Les bulletins d'inscriptions dûment remplis seront accompagnés :

- ▶ d'un chèque de 20 € (ou 10 €) libellé au nom de l'UNAFAM,
- ▶ d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du vélo de moins de six mois
- ▶ d'une attestation d'assurance en responsabilité civile personnelle.
- ▶ du formulaire d'autorisation de droit à l'image dûment rempli et signé

5. Le règlement

Les participants s'engagent à respecter le code de la route, les arrêtés municipaux et préfectoraux. En particulier, les cyclistes ne doivent pas rouler à plus de deux de front dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.

Ils doivent emprunter les bandes et pistes cyclables existantes.

Les groupes qui pourraient se former ne doivent pas dépasser 10 cyclotouristes et respecter un espace de sécurité entre eux.

L'ensemble des participants cyclistes ne pourra en aucun cas dépasser le nombre de 49 par étape.

Les personnes non inscrites ne seront pas acceptées sur le parcours et feront éventuellement l'objet de poursuites pour participation illicite, la liste des inscriptions faisant foi.

Les participants ne doivent jeter aucun débris dans la nature et doivent respecter l'environnement.

6. Les assurances

Chaque participant doit être couvert par une assurance personnelle, sachant que l'organisateur souscrit une responsabilité civile propre à l'évènement. L'organisation décline toute responsabilité pour les dégâts matériels ou corporels dont les participants pourraient être victimes.

7. La logistique

Pour les personnes qui veulent faire la totalité du parcours ou quelques étapes, elles pourront faire suivre des bagages personnels qui seront pris en charge dans les véhicules accompagnateurs. Ceux-ci seront composés de fourgons avec remorques susceptibles de pouvoir transporter des bicyclettes et des véhicules particuliers. **Une trousse de premiers secours sera disponible dans au moins un des véhicules.**

L'organisation se charge de fournir les hébergements nécessaires à chaque étape, ainsi que le repas du soir. Dans la journée, un ravitaillement sera également prévu à mi étape.

8. Les recommandations

Même si le ravitaillement en journée est prévu, il est fortement recommandé aux participants de disposer sur leur vélo d'une sacoche (ou sac à dos) susceptible de contenir de quoi s'alimenter entre les repas : barres de céréales, gâteaux de riz, fruits secs, etc. Un bidon (ou deux) est également à prévoir.

Chaque participant devra également avoir sur lui un petit matériel de réparation, notamment pour réparer des crevaisons : démontes pneus, chambres à air, rustine, colle, pompe, etc. Cet outillage peut être complété par un outil multifonction. Ceci étant, un des véhicules transportera du matériel plus conséquent pour réparations éventuelles à l'étape.

Les vélos devront avoir été révisés avant le départ (freins, câbles de dérailleurs, état des pneus, graissage, etc...) et les cyclistes devront avoir un bon entraînement.

Six à sept heures de selle par jour, c'est long. Il est recommandé de disposer d'un cuissard cycliste et pour atténuer les frottements, il convient d'utiliser quotidiennement une pommade *ad hoc*. L'Unafam fournit 2 maillots par cycliste inscrit pour le parcours entier. Pour rouler sous des conditions météo diverses et imprévisibles par définition, prévoir un équipement adéquat.

Le port du casque sera exigé.

9. Le retour

A l'issue de la participation à la manifestation, qu'elle soit totale ou partielle, l'organisation n'assure pas le retour vers les points de départ de chacun des participants. Ces derniers repartiront par leurs propres moyens.

10. Divers

Des modifications ou compléments pourront être encore apportés sur les modalités de cette manifestation, notamment sur les conseils de nos partenaires cyclotouristes locaux. Ces modifications ou compléments vous seront communiqués en temps voulu.

L'engagement est ferme et définitif et l'inscription à cette manifestation implique l'acceptation du règlement ci-dessus.

Fait à Paris le :

Signature