

# Webinaire Urbanisme et santé

## Santé à vélo : des mobilités actives pour préserver la santé

**Le 16 février 2021**

# La CC du Mont des Avaloirs



26 communes

4 pôles ruraux

16815 habitants

29 habitants/km<sup>2</sup>

Activité économique dynamique

Taux de chômage faible (<5%)

# UN TERRITOIRE DE PROJETS

## PROJET D'ATTRACTIVITÉ ET DE DÉVELOPPEMENT DU TERRITOIRE

OBJECTIF : ACCUEILLIR DE NOUVEAUX HABITANTS  
LA CCMA, TERRITOIRE EN TRANSITION ENERGETIQUE

### ELABORATION DU PLUI VALANT SCOT

#### DEUX ENJEUX IDENTIFIÉS

- la mobilité
- l'habitat

### DES SERVICES DE PROXIMITE

Culture, Sport, Santé, Tourisme  
Familles, Entreprises,

### DES DISPOSITIFS DE DÉVELOPPEMENT

TEPCV, puis France Mobilité et  
Contrat de Transition Ecologique  
Contrat Local de Santé  
Opération de Revitalisation du Territoire  
Convention CAF  
Projet Culturel

# Politique vélo et santé

## PROJET TOUS A BICYCLETTE Lauréat France Mobilité fin 2018

ENJEU : REDUIRE LE RECOURS AUX  
ENERGIES FOSSILES POUR LES  
DEPLACEMENT

OBJECTIF : DEVELOPPER L'USAGE DU VELO  
AU QUOTIDIEN



LIEN ?

## CONTRAT LOCAL DE SANTE Contractualisation entre l'ARS et la collectivité

ENJEU : DEVELOPPER  
L'ATTRACTIVITE MEDICALE DU  
TERRITOIRE

OBJECTIF : CONSTRUIRE DES OUTILS  
POUR AMELIORER L'EXERCICE DES  
PROFESSIONNELS DE SANTE\_



# PROJET TOUS A BICYCLETTE

## 3 ans pour impulser une politique vélo

### 1 Planifier

2019-2020 : élaboration  
du Schéma Directeur  
Cyclable

- Diagnostic du territoire
- Concertation
- Stratégie vélo

### 2 Mise en œuvre

**Aménagement qualitatif du territoire**  
Itinéraires dédiés, jalonnement,  
stationnement



**Développement de services**  
Bonus Vélo, location de VAE,  
Ateliers réparation, ...



**Animation et communication**  
Sensibilisation des automobilistes,  
animations scolaires, évènements



**Sans oublier ...**

Intermodalité  
Développement touristique



# LE CONTRAT LOCAL DE SANTE

**Projet Régional  
de Santé** Pays de la Loire  
2018-2022

**Réduire les inégalités  
territoriales de santé.**

- Basé sur le plan régionale de santé
- Mobilisation des acteurs du territoire

Diagnostic  
chiffré

Consultations

Construction  
du plan  
d'action

Signature du  
contrat

Mise en  
œuvre et suivi  
des actions

# Plan Vélo

Un plan vélo construit en concertation avec ...

le grand public

Les entreprises

Les élus



Et le club « Tous à Bicyclette » chargé d'émettre un avis sur les propositions du bureau d'étude

- quels aménagements ?

- quels services ?

- Quelles actions de communication ?

# Plan Vélo : diagnostic

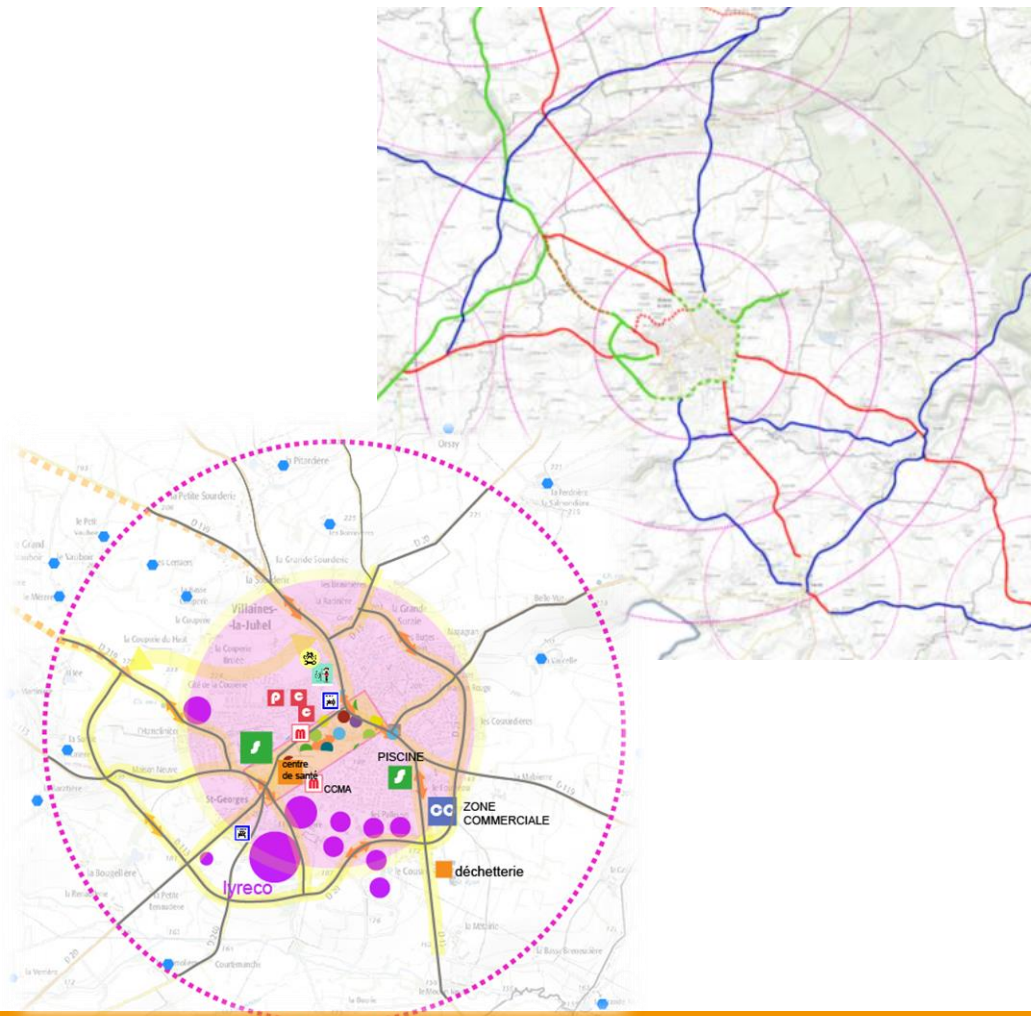
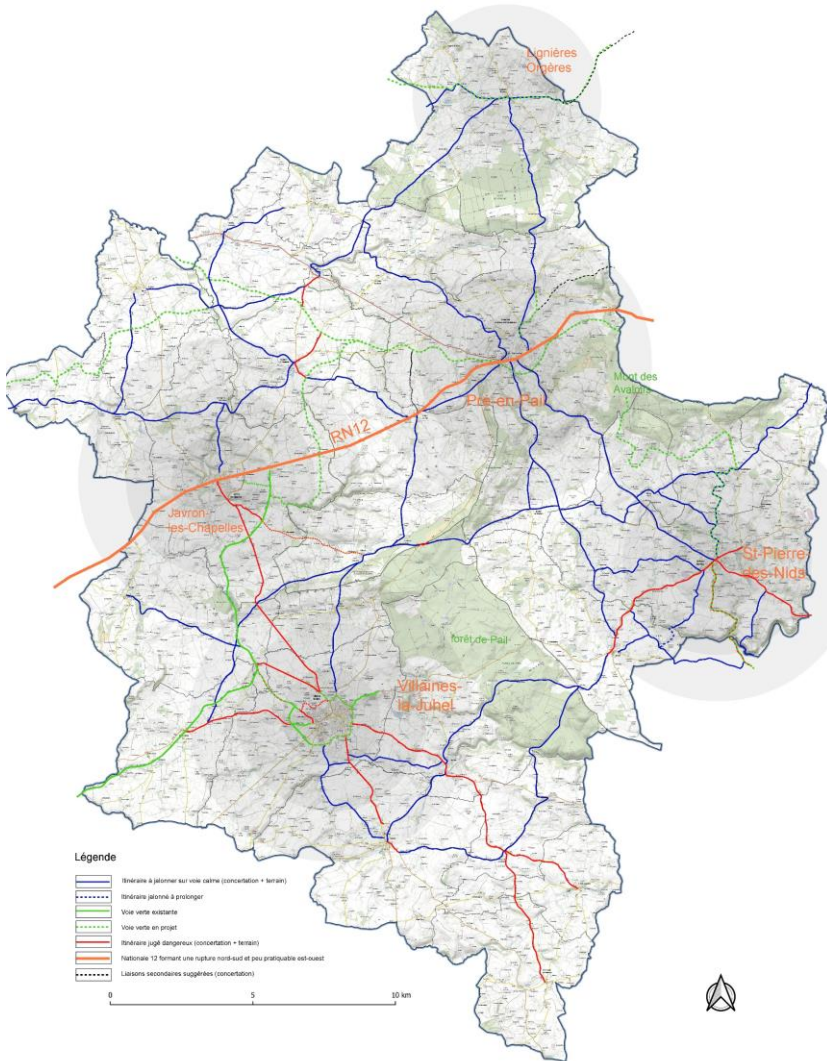
## La CCMA, un territoire globalement non adapté à une pratique cyclable du quotidien

- **Peu d'aménagements cyclables.** Les aménagements qualitatifs, respectant les préconisations du CEREMA sont rares. Cela est valable :
  - Dans les centres/bourgs
  - Sur les liaisons intercommunales
  - Avec des points noirs (autour de la RN 12 et des routes départementales fréquentées)
- **Peu de solutions satisfaisantes de stationnement**
- **Nombre de service associés au vélo faible.** Un seul vélociste est répertorié sur le territoire.
- **Des associations vélo orientées vers la pratique sportive et de loisirs,** avec quelques animations dans l'année.
- **L'intermodalité vélo en lien avec d'autres mode de transport inexistante** (vers les transports en commun régionaux, le covoiturage, l'autopartage ...)



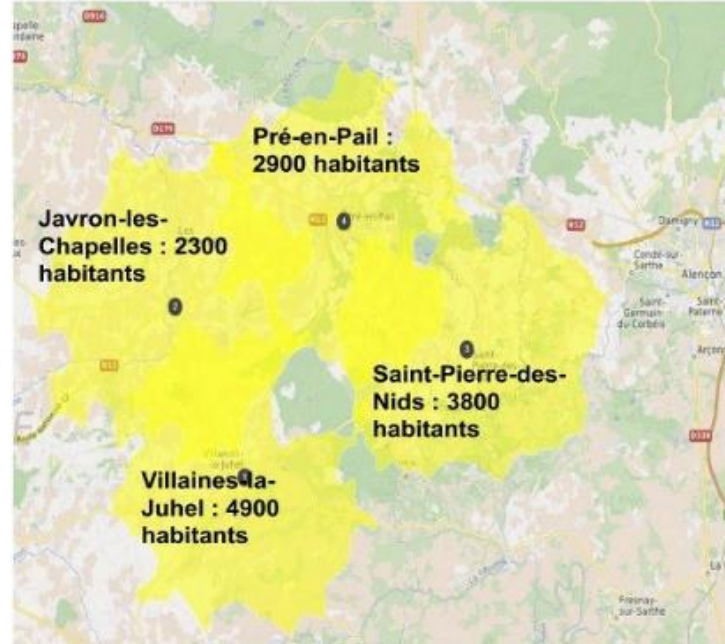
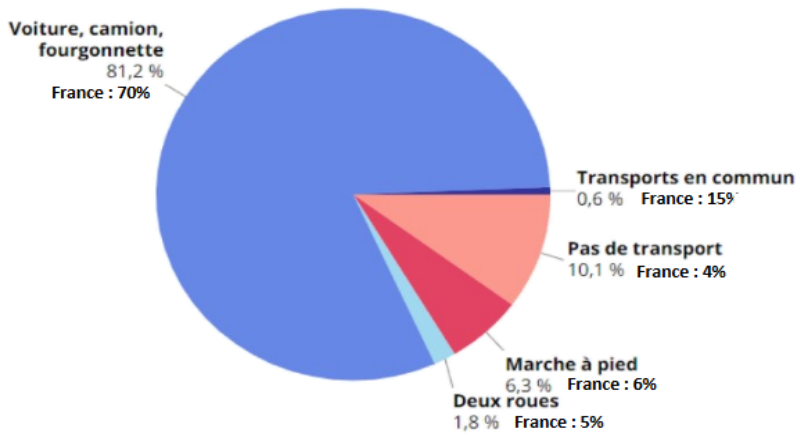
# Plan Vélo : diagnostic

## DIAGNOSTIC CARTOGRAPHIQUE EX DU SECTEUR DE VILLAINES LA J.



# Plan Vélo : diagnostic

Part des moyens de déplacements utilisés pour se rendre au travail  
*comparaison France - CCMA 2019*



**A moins de 20 min du centre-ville = 12 000 habitants soit 75% des habitants**

*En comptant les recoupements + hors CCMA :  
~ 2 habitants sur 3 à moins de 20 minutes*

Un déplacement sur 2 fait moins de 5 km !

**> UN POTENTIEL VELO A DEVELOPPER**

# Plan Vélo : diagnostic

## Synthèse des enjeux du Schéma Directeur Cyclable



### Faiblesses

Un territoire a priori pas naturellement favorable à la pratique du vélo mécanique au quotidien :

- Démographie vieillissante,
- Forte proportion d'actifs éloignés de leur lieu de travail,
- Territoire vallonné avec des côtes parfois accusées et longues



### Atouts

Des leviers bien identifiés :

- Décollage des ventes de VAE,
- Intérêt des boucles des proximités,
- Début de travail sur les services vélo
- Collectivité qui joue son rôle de communication et de promotion, d'expérimentation
- Culture forte chez les acteurs locaux (vélo loisir)



### Opportunités

- Couverture médiatique nationale et régionale sans précédent, et collectivités territoriales qui s'engagent avec financements à la clé
- Aides individuelles et incitations aux entreprises (primes à l'achat, IKV, défiscalisation à l'achat de flottes, CEE...)
- Argument santé grandissant et perçu, (marcheurs et cyclotouristes dynamiques)



### Menaces

Des points durs qui pénaliseront durablement la pratique s'ils ne sont pas résolus :

- Axes et carrefours dangereux, vitesses excessives malgré les réglementations
- Etendue du territoire à aménager

# Le diagnostic du CLS

## Le diagnostic quantitatif et qualitatif

- Axes choisis parmi les piliers du PRS et avec les diagnostics quantitatifs et qualitatifs
- Un condensé chiffré des caractéristiques du territoire
- Apport des acteurs et habitants du territoire

Cadre d'orientation stratégique    Schéma régional de santé    Programme relatif à l'accès à la prévention et aux soins    Livrets du PRS

Accueil > Cadre d'orientation stratégique > Les orientations stratégiques

### Les orientations stratégiques

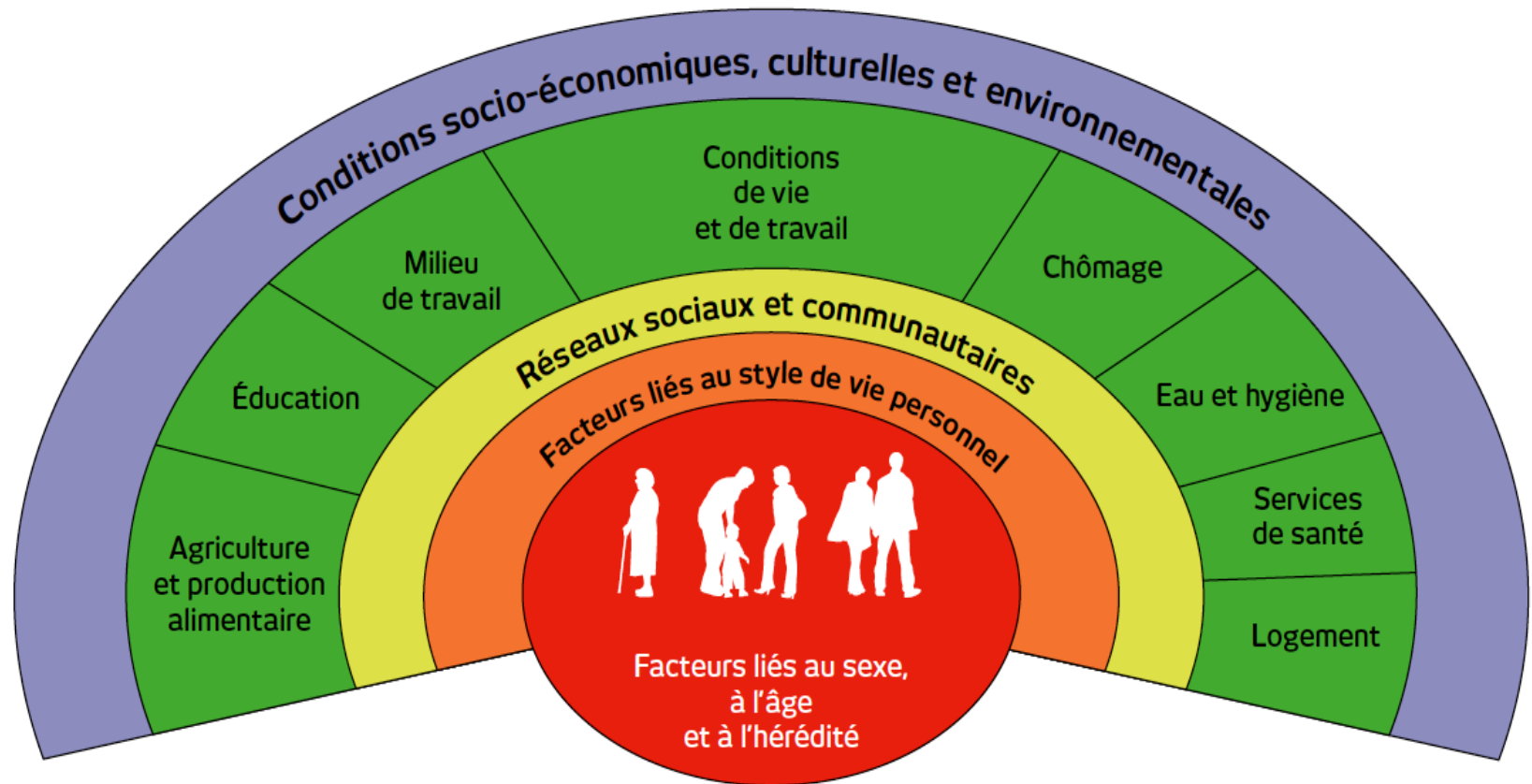
ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire    PRS Pays de la Loire 2018-2022

- La santé dans toutes les politiques
- L'utilisateur : acteur de sa santé
- L'inclusion
- L'accès et la qualité des soins et accompagnements
- La coordination
- L'innovation

# Le Contrat Local de Santé

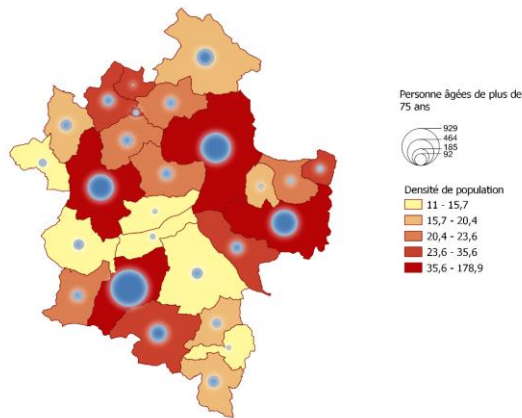
## Les déterminants de la santé

Dans cette figure, les déterminants de la santé sont répartis sur quatre niveaux qui interagissent les uns avec les autres.



# Le diagnostic du CLS

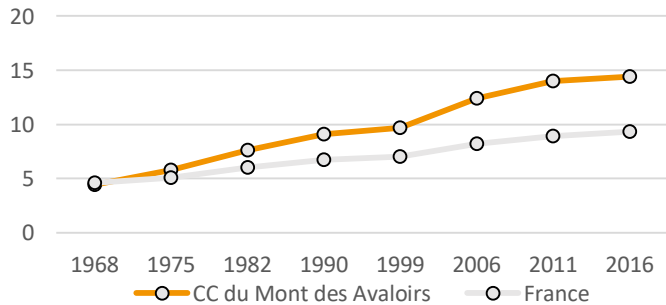
## Personnes âgées de plus de 75 ans



Source : INSEE RP 2017

## Les personnes âgées et leur évolution

Quelle est la part des 75 ans et plus de la population et quelles sont les évolutions depuis 1968 ?

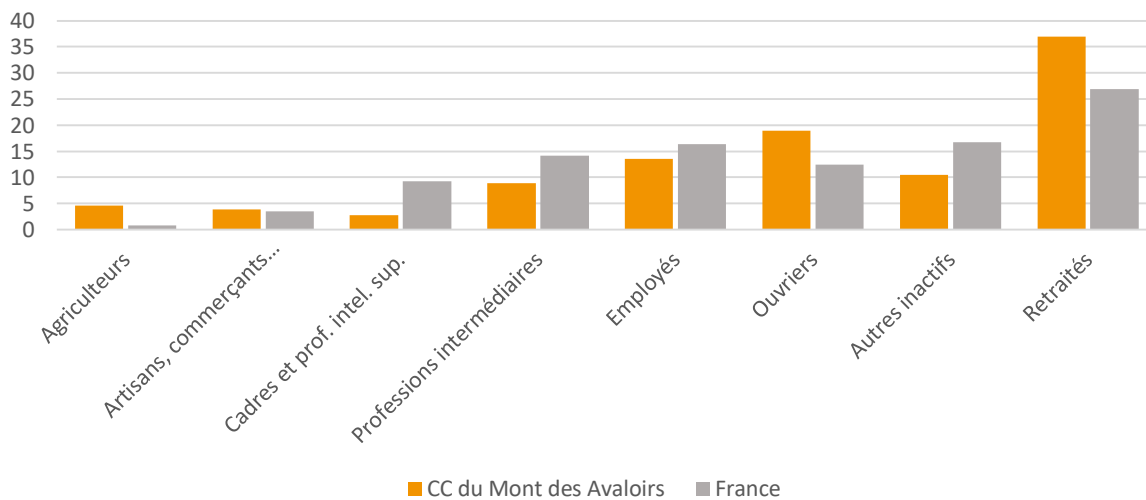


	Part des ménages composés d'une seule personne 2016	Part des ménages composés d'un couple avec enfant(s) 2016	Part des familles monoparentales 2016	Part des ménages composés d'un couple sans enfant 2016
Javron-les-Chapelles	34,4	20,9	4,9	<b>38,5</b>
Pré-en-Pail-Saint-Samson	37,9	22,9	5	32,8
Saint-Pierre-des-Nids	32,7	26,3	4,5	35,9
Villaines-la-Juhel	<b>41,6</b>	<b>16,8</b>	<b>9,3</b>	31,8

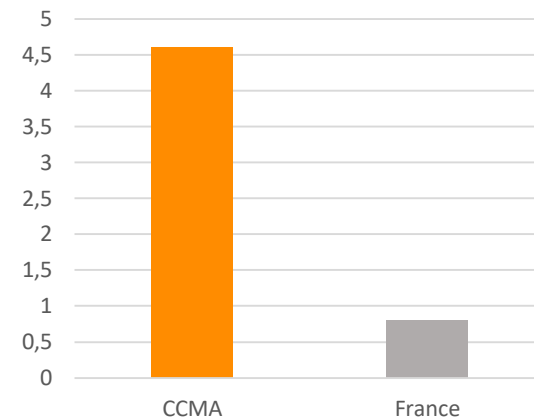
Source : INSEE 2018, RP 2006-2011-2016

# Le diagnostic du CLS

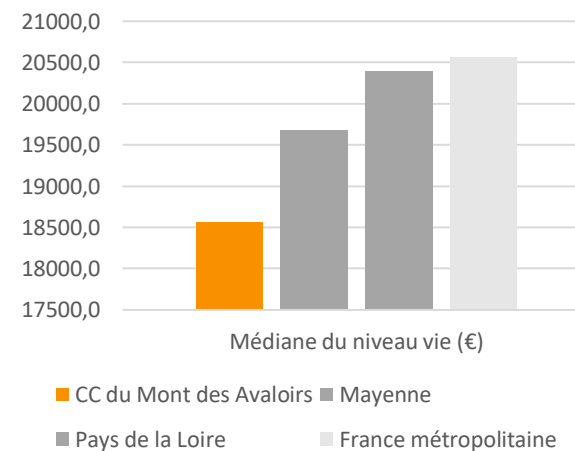
## Professions et catégories socio professionnelles



## Part d'exploitants agricoles



## Revenu moyen



# Le diagnostic du CLS

	Nom	Part	Part	Part	Part
	bre de logements en résidence principales	des propriétaires de la résidence principale	des locataires de la résidence principale	des logements construits avant 1946	des logements du parc privé potentiellement indigne (PPPI)
<b>CCMA</b>	7479	74%	25%	43%	7%
<b>Mayenn</b>	133395	66%	32%	28%	4%
<b>Pays de la Loire</b>	1639994	64%	35%	20%	3%
<b>France</b>	29236888	58%	40%	24%	nc

Source : INSEE RP 2017 ; DREAL PPPI 2014





# Le Contrat Local de Santé

## Personnes de 25-64 ans prises en charge au long cours pour une pathologie

Nom	Effectif	Taux
CC du Mont des Avaloirs	1 395	23%
Mayenne	22 190	19%
Pays de la Loire	278 391	19%
France métropolitaine	5 296 515	20%

Source : Cartographie des pathologies et des dépenses, version G5, SNDS (Cnam).

Nom	Personnes prises en charge pour maladie cardiovasculaire		Personnes prises en charge pour diabète	
	Effectif	Taux	Effectif	Taux
CC du Mont des Avaloirs	939	8,10%	1 021	6,20%
Mayenne	13 343	5,70%	12 762	4,10%
Pays de la Loire	184 420	6,20%	165 121	4,40%
France métropolitaine *	3 434 871	6,70%	3 383 539	5,30%

source : Cartographie des pathologies et des dépenses, version G5, SNDS (Cnam) / NDS-DCIR (Cnam)

Nom	Jeunes de 18-24 ans hospitalisés en court séjour (hors maladie des dents)		Personnes de 65 ans et plus hospitalisées en court séjour pour lésion traumatique	
	Effectif	Taux	Effectif	Taux
CC du Mont des Avaloirs	115	14,00%	107	2,50%
Mayenne	2 272	10,90%	1 780	2,80%
Pays de la Loire	29 281	10,00%	19 799	2,80%
France métropolitaine *	517 124	9,80%	338 233	2,80%

Source : PMSI-MCO (ATIH), RP (Insee)

Libellé	Taux de prévalence ALD cancer au régime agricole 2017	Taux de prévalence ALD cancer de la prostate au régime agricole 2017	Significativité indice comparatif prévalence ALD cancer au régime agricole 2017	Significativité indice comparatif prévalence ALD cancer de la prostate au régime agricole 2017
Pré-en-Pail-Saint-Samson	6,1	2,5	NS	NS
Villaines-la-Juhel	8,2	4,3	SUP	SUP

Source : MSA Pays de la Loire 2019

# Le Contrat Local de Santé

Libellé	Taux de prévalence ALD cancer au régime agricole 2017	Taux de prévalence ALD cancer de la prostate au régime agricole 2017	Significativité indice comparatif prévalence ALD cancer au régime agricole 2017	Significativité indice comparatif prévalence ALD cancer de la prostate au régime agricole 2017
Pré-en-Pail-Saint-Samson	6,1	2,5	NS	NS
Villaines-la-Juhel	8,2	4,3	SUP	SUP

Source : MSA Pays de la Loire 2019

Libellé	Taux de prévalence ALD diabète au régime agricole 2017	Taux de prévalence ALD psychiatrie au régime agricole 2017	Significativité indice comparatif prévalence ALD diabète au régime agricole 2017	Significativité indice comparatif prévalence ALD psychiatrie au régime agricole 2017
Pré en Pail saint Samson	5,5	2,9	NS	SUP
Villaines la Juhel	5,2	3,6	INF	SUP

Source : MSA Pays de La Loire 2019

# Le Contrat Local de Santé

Personnes prises en charge pour troubles mentaux et du comportement		
Nom	Effectif	Taux
CC du Mont des Avaloirs	604	5,2%
Mayenne	9 331	4,0%
Pays de la Loire	103 511	3,5%
France métropolitaine *	1 925 544	3,7%

Source : Cartographie des pathologies et des dépenses, version G5, SNDS (Cnam) 2016

	Taux d'hospitalisation temps plein en psychiatrie 2015 0 - 17 ans (pour 10 000 h)	Taux d'hospitalisation en psychiatrie des 65 ans et plus 2015 (pour 10 000h)	Taux de personnes âgées hospitalisées en MCO* pour motif psy. 2015 (pour 10000 h)	Taux d'hospitalisation MCO pour motif psy. 2015 (pour 10 000 h)
Mayenne	14,5	44	112,8	25,9
Pays de la Loire	13,6	45,9	98,7	21,8
France métropolitaine	12,5	55	96,2	20,9

\*mco : médecine chirurgie obstétrique

Source : RIM-P 2015

# Le Contrat Local de Santé

## Le diagnostic qualitatif

	Diagnostic	Actions (porteur du projet)
Enfance jeunesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficulté à mobiliser les parents</li> <li>- Difficulté à mobiliser les assistantes maternelles</li> <li>- Besoin d'éducation à la parentalité</li> <li>- Problématiques liées aux Addictions</li> <li>- Manque de repère des jeunes</li> <li>- Actions fermées à certaines familles</li> <li>- <b>Problèmes de mobilité</b></li> <li>- Problème d'accessibilité à ces structures de prévention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribution kit covid pour les assistantes maternelles (CAF, CD, CCMA)</li> <li>- Dispositif « Jouons ensemble » (Education nationale)</li> <li>- Prévention exposition aux écrans (MSA)</li> <li>- Prévention nutrition ados (MSA)</li> <li>- Café parents (Famille rurale SPDN)</li> <li>- Comportements à risques (collège les Garettes)</li> <li>- Habileté éducative (Dr Sallard)</li> <li>- Toutsexplique</li> <li>- Atelier habileté parentale (CD)</li> <li>- Intervention sage femme (CD)</li> <li>- Accompagnement petite enfance (CD)</li> <li>- Bilan écoles maternelles (CD)</li> <li>- Suivi vaccination (CD)</li> <li>- Permanences puéricultrice (CD)</li> </ul>
Santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Isolement</li> <li>- Addictions</li> <li>- <b>Problèmes de mobilité</b></li> <li>- Problème d'accessibilité à ces structures de prévention</li> <li>- Suicide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prêt de livres (CCAS VLJ)</li> <li>- Ateliers peinture (CCAS VLJ)</li> <li>- Formation « sentinelle » (MSA)</li> </ul>
Isolement/précarité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand nombre de ménage isolés (surtout à Villaines la Juhel)</li> <li>- <b>Problèmes de transports/de mobilité</b></li> <li>- Personnes âgées isolées</li> <li>- Non accessibilité à ces structures de prévention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutien individuel aux personnes en précarité (secours populaire VLJ)</li> <li>- Prêts de livres (CCAS VLJ)</li> <li>- Ateliers peintures (CCAS VLJ)</li> <li>- Contacts des personnes âgées isolées (mairies)</li> <li>- « Aller vers » (ADMR VLJ)</li> <li>- Réseau « anti solitude » (Mme Auregan)</li> </ul>
Transport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pas ou peu de transports en commun</b></li> <li>- Solutions anciennement mises en place annulées</li> </ul>	
Handicap		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100% inclusif (Conseil Départemental)</li> <li>- Association Main dans la main</li> </ul>
Personnes Agées		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silver fourchette</li> </ul>

- En cours de réalisation
- Objectif, recueillir l'expérience locale
- Compléter les données chiffrées
- Recueillir les besoins et les volontés des acteurs locaux

# PLAN VELO : STRATEGIE

## EN 2030, LA CCMA TERRITOIRE CYCLABLE

Un objectif national de 9% de déplacement à vélo en 2024 et de 15% en 2030

2020



81 % - 43 000 dép/jour



<1 % - 600 dép/jour

2030



60 % - 34 000 dép/jour









15 % - 9 000 dép/jour

### Des leviers importants :

- 1 déplacement sur 2 fait moins de 5 km en milieu rural (Pays de la Loire) = **29 000 dép/jour**
- 1 actif sur 3 habite et travaille dans la même commune = **4000 dép/jour**
- 2 habitants sur 3 à moins de 20 minutes à vélo d'un pôle = **30 000 dép/jour**

# PLAN VELO : STRATEGIE

## EN 2030, LA CCMA TERRITOIRE CYCLABLE

-  1. Favoriser les pratiques cyclables dans les centres-bourgs en limitant le trafic de transit et apaisant la vitesse de circulation
-  2. Favoriser l'accès aux 4 pôles centralisant les services, emplois et loisirs à vélo, dans un rayon de 5 km par l'aménagement d'un réseau cyclable sécurisé et efficace.
-  3. Compléter le réseau cyclable sécurisé par un jalonnement facilitant les déplacements sur les axes suffisamment calmes pour accueillir des vélos
-  4. Equiper en stationnement vélo qualitatif les abords des services et établissements publics, les points d'intermodalité (transports en commun, covoiturage...) et globalement tous les points d'intérêt du territoire et des centres bourgs (tourisme, commerces, équipements...)
-  5. Développer une première boucle de services autour du conseil, de la réparation et de la location
-  6. Elaborer une communication favorisant les changements d'usages

# PLAN VELO : STRATEGIE

EN 2030, LA CCMA TERRITOIRE CYCLABLE

**UNE STRATEGIE DECLINEE EN 3 AXES :**

**Axe 1 : Aménager un territoire cyclable**

**Axe 2 : Développer les services de l'écosystème vélo**

**Axe 3 : Construire et diffuser une culture vélo**

# CLS : STRATEGIE

Un plan d'action défini en 5 axes

**AXE 1 : Attractivité**

**AXE 2 : Prévention**

**AXE 3 : Bien vieillir**

**Axe 4 : Santé mentale**

**AXE 5 : Santé environnementale**

Les bénéfices



Du vélo

**Prévention**

*Prévient les maladies cardiovasculaires*

**Personnes âgées**

*Maintient le vieillissement en bonne santé*

**Santé mentale**

*Agit favorablement sur le moral*



# Plan d'action

## PLAN D'ACTION



### Axe 1 : Aménager un territoire cyclable

Action n°1 : Développer des aménagements cyclables sécurisés, efficaces et adaptés entre les pôles

Action n°2 : Mettre en place un jalonnement sécurisant et facilitant les déplacements cyclables sur les axes non aménagés

Action n°3 : Favoriser l'accessibilité cyclable des Centre-Bourgs

### Leviers

Sécurité à Vélo	🚲 🚲 🚲
Mise en selle et Remise en selle	-
Développement des activités socio-économique	-
Culture vélo	-
Vélo-tourisme	🚲 🚲
Vélo utilitaire	🚲 🚲 🚲

26 km de pistes cyclables programmés  
+ 67 km en cas d'opportunité



115 km de jalonnement à vocation utilitaire  
52 km de jalonnement à vocation touristique



Un soutien technique et financier à destination des communes



# Plan d'action

## PLAN D'ACTION



### Axe 2 : Développer les services de l'écosystème vélo

Action n°1 : Multiplier les vélos disponibles

Action n°2 : Développer l'apprentissage du vélo sur la durée

Action n°3 : Augmenter le stationnement vélo

Action n°4 : Favoriser le développement du tourisme à vélo

Action n°5 : Faciliter la logistique et l'intermodalité vélo

### Leviers

Sécurité à Vélo	-
Mise en selle et Remise en selle	🚲 🚲-
Développement des activités socio-économique	🚲 🚲
Culture vélo	🚲
Vélo-tourisme	🚲 🚲
Vélo utilitaire	🚲 🚲

Aides à l'achat VAE  
Bourses au vélo  
Ateliers vélo participatifs  
Service de location VAE



Mise en place du Savoir Rouler à vélo dans les écoles  
Stages de remise en selle et sensibilisation auprès des acteurs économiques du territoire



560 places de stationnement vélo



Engagement des acteurs touristiques dans la démarche « Accueil Vélo »  
Organisation d'événements ponctuels autour du vélo tourisme



Promotion de l'intermodalité bus + vélo  
Stationnement sécurisé sur les aires de covoiturage  
Expérimenter le transport de personne et la logistique à vélo

# Plan d'action

## PLAN D'ACTION



### Axe 2 : Développer les services de l'écosystème vélo

Action n°1 : Multiplier les vélos disponibles










Action n°2 : Développer l'apprentissage du vélo sur la durée

Action n°3 : Augmenter le stationnement vélo

Action n°4 : Favoriser le développement du tourisme à vélo

Action n°5 : Faciliter la logistique et l'intermodalité vélo

### Leviers

Sécurité à Vélo	-
Mise en selle et Remise en selle	  -
Développement des activités socio-économique	 
Culture vélo	
Vélo-tourisme	 
Vélo utilitaire	 

### SERVICES VELO EN LIEN AVEC DES ACTIONS DU CONTRAT LOCAL DE SANTE :

#### - Aide à l'achat de vélo

Subvention versée pour tout achat de vélo, vélo électrique ou vélo cargo

Objectif d'accompagner le passage à l'acte et de sensibiliser à la pratique du vélo

Plus de 80 dossiers en 2020

#### - Service de location de VAE :

Permettre aux habitants de tester les déplacements à vélo sur plusieurs mois

#### - Stage de remise en selle :

Accompagnement pour lever les freins (craintes) sur la pratique du vélo sur route.

Adopter les bons comportements

# Plan d'action

## Aide à l'achat de vélo, quelques résultats détaillés :

- 1 bénéficiaire sur 3 entre 45 et 59 ans
- 1 bénéficiaire sur 2 de 60 ans ou +
- 29% des bénéficiaires ne pratiquaient pas le vélo avant leur achat / 35% pour la tranche d'âge 60 ans et +
- le loisirs : une pratique qui se généralise
- déplacements de proximité à vélo pour 3 bénéficiaires sur 4 (72% pour la tranche 45- 59 ans et 83% pour les 60 ans et +)
- 96% des bénéficiaires indiquent avoir acquis un vélo pour pratiquer une activité physique  
(36% des bénéficiaires citent une raison écologique  
30% des bénéficiaires citent une raison économique)

# Plan d'action

## PLAN D'ACTION








### Axe 3 : Construire et diffuser une culture vélo

Action n°1 : Inscrire le vélo au cœur du projet et de l'identité du territoire

Action n°2 : Accompagner les entreprises à développer de nouvelles mobilités

Action n°3 : Favoriser la montée en compétence des acteurs du territoire

### Leviers

Sécurité à Vélo	-
Mise en selle et Remise en selle	 -
Développement des activités socio-économique	
Culture vélo	
Vélo-tourisme	
Vélo utilitaire	

**Intégrer le vélo à la stratégie de communication et au projet de territoire**

**Publications régulières sur les réseaux, Organisation d'événements (ex : Fête du vélo)**

**Organisation du challenge mobilité « Au travail, j'y vais à vélo »**  
**Promotion du forfait mobilités durables et des plans de mobilités auprès des entreprises**

**Formation interne, construction d'une culture vélo avec les partenaires et aménageurs**

**Participation active dans les réseaux de collectivités engagés sur la question vélo**

**Suivi de la mise en œuvre du schéma directeur par le Club Vélo**



# Plan d'action

## PLAN D'ACTION










### Axe 3 : Construire et diffuser une culture vélo

Action n°1 : Inscrire le vélo au cœur du projet et de l'identité du territoire

Action n°2 : Accompagner les entreprises à développer de nouvelles mobilités

Action n°3 : Favoriser la montée en compétence des acteurs du territoire

### Leviers

Sécurité à Vélo	-
Mise en selle et Remise en selle	 -
Développement des activités socio-économique	
Culture vélo	  
Vélo-tourisme	
Vélo utilitaire	

### PISTES D' ACTIONS DE COM VELO EN LIEN AVEC DES ACTIONS DU CONTRAT LOCAL DE SANTE :

- intégrer la question santé dans les animations vélo sur le territoire

- engager une campagne de communication sur les bénéfices santé d'une pratique du vélo au quotidien

# Plan d'action

## LIENS POTENTIELS ENTRE LE PLAN VELO ET LE CLS

- Sport santé
- Liaison avec les professionnels de santé (médecins généralistes, kinésithérapeutes, EHPAD)
- Prévention sécurité routière
- Prévention des maladies cardio-vasculaires

### Les recommandations de l'OMS

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande au moins 150 mn d'activité d'intensité modérée. Au-delà de 65 ans, environ 30 mn d'activité modérée au moins cinq jours par semaine semble un objectif à la fois raisonnable et facile à tenir.

## EBAUCHE PLAN D'ACTION



### LES PISTES

- Vélos cargo pour personnes âgées
- Animations vélos en EHPAD
- Aides à l'acquisition d'un vélo
- Maison Sport Santé
- Stages de remises en selle
- Combat de la sédentarité à l'école

### Leviers

Sécurité à Vélo	-
Orientation des médecins	-
Communication	

**Merci de votre attention**