



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

# PSYCYCLETTE 2015

## Roulez pour les malades psychiques

« Sur notre chemin, nous avons trouvé de très beaux paysages, mais aussi des hommes et des femmes. J'ai le souvenir d'un grand gaillard qui pleurait sur son vélo en disant "Je l'ai fait !". Rien que pour ce garçon, je pense que cet événement est un succès » - **Michel Lacan, initiateur de Psycyclette.**

Organisateur national : [psycyclette@unafam.org](mailto:psycyclette@unafam.org) - Contact presse national : [elsa.ansquer@unafam.org](mailto:elsa.ansquer@unafam.org)



[Voir le film 2014](#)

[www.unafam.org](http://www.unafam.org) -



**Siège national : 12, villa Compoint • 75017 PARIS**  
**Ecoute-famille : 01 42 63 03 03 • Service Administratif : 01 53 06 30 43**

# Rejoignez nous

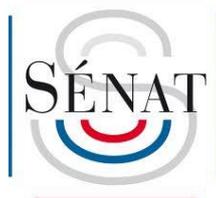
Faites entendre la voix des personnes atteintes de troubles psychiques et de leurs proches

  
**psycycllette**  
17-24 juin 2015



Psycycllette est un rallye Toulouse-Paris / Abbeville-Paris en bicyclette organisé par l'Unafam dans l'esprit cyclotouriste. Ses **douze étapes** relient des structures de soins psychiatriques et/ou des établissements médico-sociaux d'accompagnement des treize villes du parcours. Vous pouvez vous inscrire pour l'intégralité du circuit ou pour une seule ou plusieurs étapes. Inscription gratuite et renseignements : [psycycllette@unafam.org](mailto:psycycllette@unafam.org)

Sous le Haut patronage de Monsieur Gérard Larcher, Président du Sénat



En partenariat avec



Avec la participation de



## ► DESTIGMATISER LES MALADIES PSYCHIQUES A TRAVERS LE SPORT



Pour la première fois en 2014, l'Unafam a organisé **Psycycllette**, une formidable **aventure humaine** pour faire changer le regard posé sur les personnes en situation de handicap psychique. Un défi audacieux a été relevé : rallier Toulouse aux portes de Paris (Alfortville) à bicyclette, en huit étapes, en faisant participer des personnes souffrant de troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis. **Plus de 800 km parcourus et un même constat : les côtes sont difficiles pour tout le monde, qu'on soit malade ou pas !**

A chaque étape, les "psycyclistes" sont allés à la rencontre de nos concitoyens afin de parler de leur initiative et briser les tabous sur les maladies psychiques. Chaque étape est une occasion de parler de santé mentale, et de témoigner des parcours de vie semés d'embûches des malades.

### **Michel Lacan, bénévole et délégué régional Midi-Pyrénées :**

*"J'ai proposé ce projet de rallye-vélo de Toulouse à Paris parce que je pratique moi-même le vélo. La participation d'usagers de la psychiatrie me semblait aller de soi, avec un encadrement et dans un esprit de groupe. Il m'a semblé intéressant d'associer également les personnes appartenant au réseau formé autour des usagers : soignants, proches (dont des membres de l'Unafam), acteurs du domaine médico-social, voire du social comme la FFSA (Fédération Française du Sport Adapté), la FFCT (Fédération Française de Cyclotourisme) et les GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle).*

*Le but est de montrer que les personnes souffrant de troubles psychiques sont capables d'entreprendre ce périple et sont des personnes comme les autres. Les participants reflètent la notion de réseau qui se crée autour des malades psychiques.*

*Cet événement comporte aussi une dimension informative par la mise en place, dans la plupart des lieux d'étapes, d'une communication dédiée aux maladies psychiatriques et au parcours de vie des personnes concernées, citoyennes à part entière. Qui dit société, dit élus, travailleurs sociaux, bailleurs, etc. avec un rôle très important dévolu aux maires, dès lors que l'on évoque la vie dans la cité".*

## ► CONTRIBUER AU RETABLISSEMENT DES PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES PSYCHIQUES

**Psycycllette**, c'est aussi **permettre à certains malades de se «rétablir» en faisant du sport** et de participer, en fonction de leurs possibilités physiques, à la totalité ou à une partie du parcours, encadrés par des professionnels du domaine de la psychiatrie.



## Adrien, participant en 2014

*"J'ai pensé que c'était un très beau projet et j'ai été très content qu'on puisse y participer en tant que malade psychique. Il représente un peu notre vie, avec des hauts et des bas. Dans ce parcours, il y a des montées et des descentes. Les premières étapes étaient difficiles. A partir de la cinquième étape, c'était plus facile : c'était du plat. Cela représente un peu le moment où ça va mieux dans ma vie, dans notre vie, où c'est beaucoup plus facile d'avancer quand on se sent mieux. Pouvoir se sentir bien quand on est malade, c'est important."*

## Nicole, accompagnatrice en 2014

*"La plus belle récompense fut d'écouter la parole, le récit, l'histoire des participants. A l'arrivée il n'y avait plus des patients, des soignants, des encadrants ; il n'y avait plus que des usagers de la route, ceux qui avaient osé, ceux qui l'avaient fait et ceux qui avaient assisté à leurs exploits !"*

## ► PARTICIPER OU ENCOURAGER LES PSYCYCLISTES A CHAQUE ETAPE DE DEUX PARCOURS

Une graine de « Psycyclette » a été semée en 2014, sur les contreforts du Massif Central. Elle a germé jusqu'à donner naissance à une jeune branche en... Picardie. Voilà pourquoi, **un nouveau défi se dessine cette année 2015 entre Abbeville et Paris, en complément du trajet partant à nouveau de Toulouse. Les deux parcours se rejoindront le 24 juin à Paris.** Peut-être les prémices d'un véritable réseau « Psycyclette » sur l'hexagone dans les années à venir...

**Près de 80 psycyclistes** feront un des deux parcours dans leur intégralité. Sur chaque étape, viendront se joindre sur quelques kilomètres, en fonction de leur envie et de leur capacité d'autres participants. **Au total, plus de 200 personnes vont rouler pour et avec les malades psychiques.**

**L'arrivée des deux équipes de psycyclistes aura lieu dans le Jardin du Luxembourg (Sénat), le 24 juin 2015 à 17h, sous le Haut patronage de Monsieur Gérard LARCHER, Président du Sénat.**

2015, une année significative : **dix ans se sont écoulés depuis le vote de la loi du 11 février 2005 qui reconnaissait formellement pour la première fois le handicap psychique.** Raison de plus pour que « Psycyclette » prenne une autre dimension.

A noter que cette année encore, la **Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)** et la **Fédération française de Cyclotourisme (FFCT)** s'associent à l'UNAFAM sur les deux parcours, en apportant leur soutien logistique.

Les mairies des villes étapes sont également associées ainsi que de nombreux établissements de soins en psychiatrie tout au fil des deux trajets. Groupes d'entraide mutuelle (GEM), associations, centres de post cure, structures d'accompagnement des malades psychiques, etc. sont aussi sollicités et répondent présents.

## ▶ LE PARCOURS SUD : TOULOUSE - PARIS

### Etape N°1 : Mercredi 17 juin : Toulouse - Agen (106 km)

---

- ▶ Départ de Toulouse à 9h00 - (Parking de Sesquières) / Arrivée à Agen à 17h45 – (Hôpital la Candélie).

### Etape N°2 : Jeudi 18 juin : Agen - Bergerac (105 km)

---

- ▶ Départ d'Agen à 8h30 - (Hôpital) / Arrivée à Saint-Sauveur de Bergerac à 18h00 – (Mairie de Bergerac, puis Poney-club de St-Sauveur)

### Etape N°3 : Vendredi 19 juin : Bergerac - Angoulême (118 km)

---

- ▶ Départ de Bergerac à 8h30 -(St-Sauveur) / Arrivée à Angoulême à 18h00 – (Mairie d'Angoulême, puis base de loisirs Eric Tabarly à St-Yrieix)

### Etape N°4 : Samedi 20 juin : Angoulême - Poitiers (123 km)

---

- ▶ Départ d'Angoulême à 8h30 – (Base de loisirs) / Arrivée à Poitiers à 18h00 – (Mairie de Poitiers, puis Auberge de jeunesse)

### Etape N°5 : Dimanche 21 juin : Poitiers -Tours (111 km)

---

- ▶ Départ de Poitiers à 8h30 – (Auberge de jeunesse) / Arrivée à Tours à 17h30 – (Mairie de Tours), puis transfert sur Amboise.

### Etape N°6 : Lundi 22 juin : Amboise - Orléans (113 km)

---

- ▶ Départ de Tours à 8h00– (Amboise) / Arrivée à Orléans à 18h00 – (Mairie d'Orléans, puis hôtel Campanile)

### Etape N°7 : Mardi 23 juin : Orléans -Rambouillet (102 km)

---

- ▶ Départ d'Orléans à 8h30 – (Hôtel Campanile) / Arrivée à Rambouillet à 17h30 – (Marie de Rambouillet, puis Bergerie Nationale)

### Etape N°8 : Mercredi 24 juin : Rambouillet – Paris (60 km)

---

- ▶ Départ de Rambouillet à 9h00 – (Bergerie Nationale) / Arrivée à Paris à 17h00  **dans le Jardin du Luxembourg (Sénat), Pelouse de l'Observatoire, entrée rue Auguste Comte sous le Haut patronage de Monsieur Gérard LARCHER, Président du Sénat.**

## Contacts Unafam Parcours Sud :

- ▶ **Coordinateur Parcours Sud** : Michel Lacan, 06 70 13 94 17
- ▶ **Toulouse** (31): Sabine Iglésias, 06 32 66 59 33
- ▶ **Agen** (47) : Patrick Réhault, 06 88 56 84 83
- ▶ **Bergerac** (24) : Robert Caulier, 05 53 63 27 03
- ▶ **Angoulême** (16) : Marie-Françoise Raillard, 06 79 69 95 17 ou 06 07 36 42 21
- ▶ **Poitiers** (86): Yves Pétard, 06 76 49 43 97
- ▶ **Tours** : Jean-Marie Aurouze, 06 30 43 24 64
- ▶ **Orléans** : (45): Jean-Marie Aurouze, 06 30 43 24 64, François Pitou 02 38 86 17 43
- ▶ **Rambouillet** (78): Marjaan Van Opstal, 06 24 80 28 76, Xavier Mersch, 06 12 16 55 64
- ▶ **Paris** (75) : Elsa Ansquer, 01 53 06 30 92

## Partenaires du Parcours Sud :

- ▶ Centre Hospitalier Gérard Marchant à Toulouse fort de 8 représentants au sein de l'équipe « psycyclette »,
- ▶ « **Un chez soi d'abord** », concept venant du continent américain et expérimenté dans quatre villes françaises dont Toulouse sera présent sur « Psycyclette ». Plusieurs bénéficiaires de cette expérimentation consistant à proposer un logement à d'anciens SDF souffrant de troubles psychiques, tout en les accompagnant dans cette démarche forte de resocialisation participeront. Une autre façon de se rétablir et un partenariat fort !

## ▶ LE PARCOURS NORD : ABBEVILLE-PARIS

### Etape N°1 : Dimanche 21 juin : Abbeville - Amiens (49 km)

- ▶ Départ d'Abbeville (centre hospitalier) à 10 h00 / Arrivée à Amiens (centre hospitalier Philippe Pinel) à 18h00.

### Etape N°2 : Lundi 22 juin : Amiens - Beauvais (59km)

- ▶ Départ d'Amiens (centre hospitalier Philippe Pinel) à 10h00 / Arrivée à Beauvais (Passage pro ESAT) à 17h30.

### Etape N°3 : Mardi 23 juin : Beauvais - Cergy (52km)

- ▶ Départ de Beauvais (Passage pro ESAT) départ à 10h00 / Arrivée à Cergy le Haut (Maison hospitalière) à 17h00

### Etape N°4 : Mercredi 24 juin : Cergy - Paris (34 km)

- ▶ Départ de Cergy le Haut (Maison hospitalière) à 10h00 / Arrivée à Paris à 17h00 **dans le Jardin du Luxembourg (Sénat), Pelouse de l'Observatoire, entrée rue Auguste Comte sous le Haut patronage de Monsieur Gérard LARCHER, Président du Sénat.**

## Contacts Unafam Parcours Nord :

- ▶ **Coordinateur Parcours Nord** : Sébastien Bil, 06 62 16 01 76
- ▶ **Abbeville (80)** : Emmanuel Duclercq, 06 07 32 46 37
- ▶ **Amiens (80)** : Sébastien Bil, 06 62 16 01 76
- ▶ **Beauvais (60)** : Jacqueline Bouchareinc, 06 72 82 59 11
- ▶ **Cergy (95)** : Françoise Jallat, 06 80 73 94 13
- ▶ **Paris (75)** : Elsa Ansquer, 01 53 06 30 92

## Partenaires du Parcours Nord :

- ▶ Le centre hospitalier d'Abbeville.
- ▶ Le centre hospitalier Philippe Pinel
- ▶ Le centre hospitalier de Clermont

## ▶ COLLECTER DES DONS POUR SOUTENIR LES PSYCYCLISTES

L'Unafam ne demande aucune participation financière aux **psycyclistes** mais encourage les participants et leurs proches à organiser une collecte de dons en ligne sur la plate-forme <http://www.alvarum.com/unafam> pour contribuer au financement de l'événement.

Toute personne, association, établissement ou entreprise qui souhaite soutenir la Psycyclette peut créer une page de collecte de dons sur la plate-forme <http://www.alvarum.com/unafam> et la partager à ses contacts sur les réseaux sociaux notamment. Il suffit de sélectionner l'événement « psycyclette ». **(Voir en la procédure annexe).**



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Reconnue d'utilité publique, l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et /ou handicapées psychiques) a été créée en 1963. Elle a pour but de soutenir, de former et d'informer les proches, et de défendre les droits des personnes touchées par les troubles psychiques et de leur famille.

## LES TROUBLES PSYCHIQUES EN FRANCE : CHIFFRES-CLES\*

<b>3ème rang</b> des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardio-vasculaires	<b>+ de 2 millions</b> de personnes souffrent de troubles psychiques sévères	<b>+ de 3 millions</b> de personnes les accompagnent au quotidien	<b>+ de 30%</b> des malades vivent à la rue ou sont en grande précarité	<b>1 personne sur 4</b> souffrira de troubles psychiques au cours de sa vie
---	---	--	--	--

(\*Source : OMS)

## NOS ACTIONS

DEFENSE	ENTRAIDE	FORMATIONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sensibilisation et formation de la société et des pouvoirs publics dans le champ de la santé mentale</li> <li>▶ Représentation auprès des institutions (médicales, médicosociales et sociales) des familles et personnes malades qui ne peuvent défendre leurs intérêts</li> <li>▶ Participation à l'élaboration de la politique de santé dans le domaine de la psychiatrie</li> <li>▶ Contribution à des projets de recherche sur les maladies psychiques</li> <li>▶ Actions de plaidoyer pour la connaissance et la reconnaissance de la maladie et du handicap psychiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Accueil des familles, des réunions d'information et de partage, des conférences et des manifestations</li> <li>▶ Groupes de parole (290 par an)</li> <li>▶ Orientations sociales et juridiques personnalisées, des entretiens, conseils avec un psychiatre</li> <li>▶ Service téléphonique "écoute-famille" Unafam, qui informe et oriente les proches. Il est assuré par des psychologues cliniciennes spécialement formées. "Ecoute-famille" traite près de 10.000 appels par an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pour les proches de personnes souffrant de troubles psychiques ayant pour but de rompre l'isolement, de construire des savoir-faire, et de tenir dans la durée</li> <li>▶ Pour les bénévoles de l'Unafam, afin de développer leurs compétences</li> <li>▶ Pour tout public, dont les professionnels, souhaitant se former ou s'informer sur les troubles et le handicap psychique afin d'améliorer l'accueil, le suivi et l'intégration de ces personnes dans la société.</li> </ul>

## CHIFFRES CLES UNAFAM

13 000 adhérents	14 000 personnes accueillies par an
1 700 bénévoles	75 sessions de formation
100 délégations départementales 20 délégations régionales	1 000 aidants familiaux et bénévoles formés par an
290 groupes de parole par an	9 000 appels traités par "écoute-famille" chaque année
9 000 participants aux groupes de parole	360 000 heures de contribution bénévole en moyenne, soit 8,8 M€
300 sites d'accueil de proximité	+ de 1 500 représentations dans les instances médicales, médico-sociales et sociales

## ▶ ANNEXE : CREER UNE PAGE DE COLLECTE DE DONS POUR PSYCYCLETTE

1. Allez sur la page <http://www.alvarum.com/unafam>
2. Dans la rubrique « Nos Challenges », rubrique psycyclette 2015, cliquez sur « voir ».

The screenshot shows the UNAFAM website. The main header reads 'UNAFAM, union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques'. Below this is a description of the organization's mission since 1963. A sidebar on the right indicates that 1 person supports UNAFAM and provides a 'COMMENCER MA COLLECTE' button. The 'NOS CHALLENGES' section features 'Psycyclette 2015' with '0 collecteurs' and a 'VOIR' button. A blue arrow points from the 'VOIR' button to the next step.

3. Sur la page psycyclette, cliquez sur « Commencer une collecte »

The screenshot shows the 'Psycyclette 2015' collection page. It features a progress indicator showing '0%' towards a 'Objectif 10 000 €'. A 'COMMENCER UNE COLLECTE' button is highlighted with a blue arrow. The page includes a description of the challenge, a 'ROULEZ POUR LES MALADES PSYCHIQUES' section, and sections for 'COLLECTEURS' and 'GROUPES'. A search bar is also visible.

4. Créez un compte, puis à la fin du formulaire d'enregistrement, cliquez sur « créer ma page »

The screenshot shows the Alvarum registration form. It has two main sections: 'Se Connecter' and 'Nouveau sur Alvarum?'. The 'Se Connecter' section includes fields for 'Adresse e-mail' and 'Mot de passe', with a 'Mot de passe oublié?' link and a 'Valider' button. The 'Nouveau sur Alvarum?' section includes fields for 'Prénom', 'Nom', 'Adresse e-mail', and 'Mot de passe', with a 'Valider' button. A blue banner at the top states: 'Vous devez vous inscrire pour créer votre page Alvarum pour cette association (UNAFAM, union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)'.

5. Personnalisez le contenu de votre page et partagez-la par mail, sur Facebook ou Twitter

Email Partager Tweeter

Voir Modifier Partager Donateurs

## La collecte de Gérard Philippe

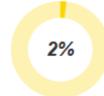
Faire un don



par Fabienne Dubosoq pour UNAFAM, union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Aidez nous à financer la psychoclette 2015 en faisant un don !  
C'est très facile et 100% sécurisé.  
Merci pour votre soutien!

10 € Collectés



Objectif 500 €

Images (1)

Actualités (0)

Dons (1)

Anonyme - 23/04/15

10 €

Total 10 €



UNAFAM, union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Depuis 1963, l'Unafam écoute, soutient, forme et accompagne les proches de personnes souffrant de troubles psychiques

75%