

SAISON
2020



Sommaire

	Pages
Quelques chiffres clés	2
Une équipe handisport	3
Nos remerciements	4
Qu'est ce-que le handbike ?	5
Nos challenges et manifestations réalisés	6 - 7
Nos projets 2020	8
Budget	9
Pourquoi nous soutenir ?	10
En terme de visibilité pour votre société	10

Quelques chiffres clés



11

Nombre d'adhérents en situation de handicap

6

Accompagnateurs

1200

Parcours km/an

5 000€

coût d'un handbike

Une équipe handisport

Le handbike

Le vélocouché ou handbike est plus communément appelé cyclisme handisport, c'est un sport dérivé du cyclisme. Les prototypes de vélocimane (tricycle entraîné par la force des bras) datent du début du 20ème siècle.



Le principe

Généralement adapté aux personnes paraplégiques, le handbike recourt à un pédalage manuel. En fonction du type de handicap, ce pédalage peut être assisté par un moteur électrique.

L'équipe

Composée de femmes et d'hommes de 16 à 60 ans, l'équipe comprend 11 handicapés et 6 accompagnateurs. Certaines personnes sont à mobilité réduite, d'autres porteuses d'un handicap psychique ou d'autres encore sont de petite taille! Ce qui les anime, c'est de pouvoir se retrouver autour de sorties le samedi après-midi et autour des projets annuels d'une semaine ou plusieurs jours et ce dans un esprit de convivialité et de partage.



Nos remerciements

Sans certains acteurs, il serait difficile d'envisager la pérennité de notre association, de mettre en œuvre chaque année des projets sportifs et d'être présents régulièrement sur des actions de sensibilisation au handicap. Par conséquent, un grand merci aux membres du Vélo Club Elancourt St Quentin en Yvelines (VCESQY) et de son président Thierry Fabre et la Team Voussert qui nous accompagne dans son action de sponsoring. Ces soutiens dont nous bénéficions sont autant d'éléments importants pour nous permettre de maintenir notre matériel dans de bonnes conditions et faciliter nos multiples sorties dans le partage et l'authenticité.

Merci également à nos bénévoles sans qui ces projets seraient difficilement envisageables .



« Le sport ne connaît pas de handicap, il ne connaît que des obstacles ! »

Qu 'est-ce que le handbike ?

Le handbike

En évolution constante depuis quelques années, on le retrouve actuellement dans toutes les disciplines du cyclisme :

- Handbike de loisirs,
- Handbike tout terrain (*VCESQY Teams Voussert Handisport*)
- Handbike de course

Pour qui ?

Sous toutes ces formes, il s'adresse à la fois à des personnes handicapées mais aussi à des personnes qui ne le sont pas. Les handbikes servent pour les entrainements des cyclistes de la section et sont proposés lors de sorties programmées aux personnes en cours de rééducation dans des centres.

Comment ça marche ?

C'est grâce à la propulsion simultanée des bras, des épaules, du torse que le handbike peut avancer ! C'est par conséquent un sport très physique qui permet de muscler le haut du corps de manière optimale !

Plusieurs positions sont possibles sur le handbike en fonction du type de handicap :

- assise ce qui permet au cycliste de pouvoir admirer le paysage
- couchée qui offre par son aérodynamisme une meilleure pénétration dans l'air et permet de gagner jusqu'à 3 km/h de face, comparé à un handbike plus traditionnel.

Equipements

Le handbike tout terrain est équipé de pneus VTT, avec une garde au sol plus haute q'un handbike traditionnel, afin de passer dans tous les chemins ainsi que des chambres à air renforcées. La structure du cadre est en aluminium, le reste des composants est issu de VTT.

Matériel annexe

Pour pratiquer l'activité du handbike tout terrain, il est nécessaire d'avoir du matériel de sécurité :

- casque
- gants
- lunettes

Nos challenges réalisés

2015 : Challenge Handbike Viarhonna.

Sur un parcours de 300 kilomètres qui relie le Lac Léman à la Mer Méditerranée en suivant les vélo-routes le long du Rhône. 6 villes-étapes en 6 jours.



2016 : Challenge handbike la Vallée de Chevreuse.

Parcours traversant la forêt de Rambouillet, alternant pistes cyclables et chemins. 5 jours de randonnée entre vallons et plaines.



2017 : Challenge Handbike Atlantique.

5 villes-étapes entre 30 et 50 kms par jour, le long de l'Atlantique, traversant parcs naturels et marais salants, un patrimoine unique et des sites remarquables.



2018 : Challenge " Samoëns "

(Rafting, Parapente, Fauteuil tout terrain)

8 participants et leurs accompagnateurs.

5 jours de sport intense avec de l'adrénaline lors de chaque épreuve (altitude, descente de rapides, vitesse...)



Nos challenges réalisés

2019 : Challenge Handbike Bretagne.

Sur un parcours de 200 kilomètres qui relie Nantes à Brest par le canal avec ses passages d'écluses .



2015 - 2019 : Animation sur le village départ Paris Nice, essai des handbikes par le public, présentation auprès de l'organisation ASO, stand handisport, démonstration sur le parcours



2015 à 2019 : Participation chaque année aux olympiades de Versailles, présence sur les différentes manifestations de la semaine de l'handicap, sensibilisation sur le handicap dans les écoles.



Nos projets en 2020

Notre projet principal est de parcourir du 15 au 24 août 2020 les voies vertes du Gard. Cela sera un parcours sportif de 7 belles étapes plus 1 de nuit qui passe par le pont du Gard, Sommières, Nîmes, Ales, Uze....

Sur le plan sportif, avec ses 350 kms et 2000 m de dénivélés positifs, c'est un nouveau défi qui motive l'équipe accompagnée des bénévoles.

Nous nous entraînons d'ailleurs tous les samedis et mercredis, afin de garder dans la mesure du possible un entretien musculaire.



C'est aussi une présence sur :

- Semaine du Handicap Montigny le Bretonneux (13 Octobre)
- Olympiades de Versailles (6 Juin)
- diverses manifestations autour du velos sur le Vélodrome national
- Sensibilisation dans les écoles (de 4 à 9 écoles /an)
- Journée de l'handicap (Ile de France)
- Animation sur épreuve cyclisme (départ Paris Nice)
- Sensibilisation dans les centres de Réadaptation

Budget

Tout au long de l'année, nos vélos sont soumis à de rudes épreuves. Ceci engendre des coûts d'entretien (câbles et gaines de freins et dérailleurs, poignées de vélo, pneus, chaînes de vélo....)

D'autre part, la section se déplace régulièrement en Ile de France et en province afin de participer à des journées de sensibilisation. En effet, nous intervenons auprès des écoles et participons à divers évènements liés au handicap (semaine du handicap avec la commune d'Elancourt, Les Olympiades de Versailles et bien d'autres encore)

	Dépense	Recettes
*Frais de déplacement et Hébergement	15 500 €	-
Communication & Marketing	1 000 €	-
Entretients Handbike	500 €	-
Achat Handbike	5 000 €	-
**Manifestation et sensibilisations handisport	900 €	-
Participation club VCESQY	-	1 000 €
Dons salon de coiffure	-	500 €
Dons Particuliers	-	1 000 €
VCESQY Handisport	-	1500 €
TOTAL	22 900 €	4 000 €
TOTAL ECART	18 900 €	

*Les frais de déplacement et Hébergement sont, pour une équipe de 11 Handicapés, avec leurs 6 accompagnateurs avec une infirmière et un mécano (Challenge handbike Gard 2020)

**Frais de déplacement pour démonstration et sensibilisation handisport (dans les écoles en entreprises et sur les journées handicap nationales). Deux à quatre personnes, 10/an sur la métropole.



Pourquoi nous soutenir ?

La section handisport du VCESQY est une jeune association qui souhaite, à travers le sport et les loisirs, permettre à des personnes handicapées de profiter de la sensation de liberté et d'évasion que procure le handbike. C'est aussi la possibilité d'accomplir une intégration ou une réintégration dans la vie sociale, quand certains parcours de vie ont pu éloigner un peu de la vie en société. Aucune démarche de médaille et de résultat sportif mais un dépassement de soi et une envie de reprendre goût à la vie quelquefois !!

Les valeurs de générosité, de partage, d'épanouissement, de respect, mais aussi de reconnaissance des compétences de chacun, que véhiculent les projets de notre association sont autant de valeurs qui tiennent à cœur à notre équipe et qui peuvent être partagées au sein de votre entreprise.

Enfin, nous sommes particulièrement sensibles aux prochains enjeux sportifs majeurs de notre région, que constituent les Jeux Paralympiques 2024. Avec une volonté encore plus forte de sensibiliser autour du handicap !

En terme de visibilité

Nous pouvons vous proposer, pour votre entreprise.

Logo ou espace réservé sur tous les documents promotionnels : affiches, dépliants, invitations, tickets d'entrée, site internet, programme, journal ou autre publication.
des supports publicitaires multiples (logos sur, handbikes, remorques, banderoles...) lors des événements, sorties...

En terme de relations publiques :

Présence sur les événements (table ronde, panneau, banderole, stand...)

En terme de communication interne :

Des démonstrations de handbike au sein de votre entreprise. Articles et photos dans les publications de l'entreprise. Participation à une ou plusieurs activités. Implication de certains membres du personnel dans la mise en place du projet. D'autres propositions de partenariats et de retombées peuvent être envisagées, en fonction de vos souhaits.



CONTACTS

Responsable VCESQY Handisport

Eric CASTALDI

Port : 06 61 45 14 57

Mail : vcesqy.handisport@gmail.com