

Je pédale pour ma forme

JppmF

COMMENT METTRE EN PLACE UN PROGRAMME « JE PÉDALE POUR MA FORME » ? GUIDE PRATIQUE

LE GAL
ROMANA

GAL
Pays de
l'Ourthe

GAL 
Entre Sambre
et Meuse


La Botte du Hainaut


GAL
Jesus
hesbignon
.be





TABLE DES MATIERES

1. CONTEXTE	4
2. OBJECTIFS	6
3. LE COACH JPPMF	8
3.1 Public cible	8
3.2 La formation de coach JPPMF	9
3.3 Le statut légal du coach	15
Le coach bénévole	15
Le coach sous contrat de travail	15
4. LES PARTICIPANTS JPPMF	16
Public cible	16
5. LES SORTIES	17
5.1 Première sortie	17
5.2 Les sorties intermédiaires	18
5.3 Dernière sortie	18
5.4 Organisation pratique	19
6. LE MATÉRIEL	20
7. LE SOUTIEN LOCAL	22
8. COMMUNICATION	23
8.1 Identité visuelle	23
8.2 Recrutement des coaches	23
8.3. Recrutement des participants	24
8.4. Mise en ligne d'un site web	24
8.5 Facebook	25
8.6 Planning	26
9. BUDGET	27
Année 1	27
Année 2	28
10. CE QU'IL FAUT RETENIR	29
11. LIVRE D'OR	30
Commentaires de coaches	26

*Télécharger toutes les annexes sur
www.jppmf.be/annexes*

1. CONTEXTE

Dans le cadre de la mesure européenne de Liaison Entre Action de Développement de l'Économie Rurale (LEADER), cinq Groupes d'Action Locale (GAL) mettent en œuvre un projet de coopération « La mobilité pour tous ! » (2018-2021). Cette initiative souhaite promouvoir une mobilité alternative à la voiture, notamment par le vélo, afin d'inviter les citoyens à adopter un comportement écoresponsable.

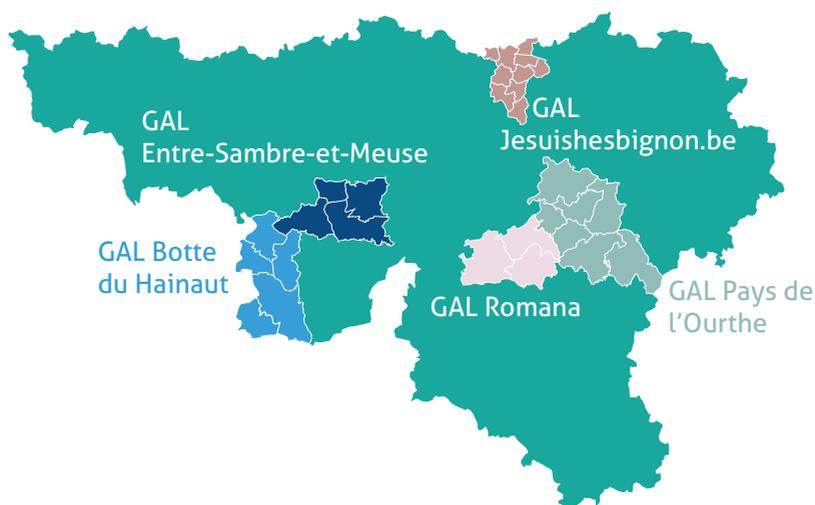
Cette démarche repose sur les constats émis par différentes études¹ démontrant que le « tout à la voiture » est une pratique d'autant plus présente sur les territoires ruraux. Dans ces zones, l'absence de voiture est perçue comme un facteur d'isolement par le manque d'alternatives existantes (bus, trains, etc.) .

Les GAL, soucieux d'améliorer le cadre de vie des citoyens de leur territoire, mettent en place différents projets et initiatives visant à réduire ce ressenti. De même, de nombreux projets sont, ou ont été, développés afin d'améliorer l'offre existante en termes de mobilité (la création de réseaux points-nœuds, par exemple).

Cette connaissance du territoire et de ses réalités a été au cœur de la réflexion lors de la création du projet « La mobilité pour tous ! ». Pour parvenir aux objectifs précités, les GAL développent diverses actions. Parmi elles, le programme « Je pédale pour ma forme » (JPPMF).

Cette initiative est née au sein du GAL Jesuishebignon.be qui, en 2018, a lancé une première édition. Fort du succès rencontré, ce GAL a incité les quatre autres GAL à se joindre à la démarche, afin de la proposer sur leur territoire.

Le projet « La mobilité pour tous ! » est porté par cinq GAL :



¹ B. GANY; D. ROSSOMME; B. ERNON ; La Cématheque, un nouvel éclairage sur la mobilité. Mobilité en zone rurale, n°14, août 2005, pp. 4-5. Disponible en ligne : http://mobilite.wallonie.be/files/eDocsMobilite/Centre%20de%20doc/CeMath%C3%A8que/cematheque14_200508_14rvb72dpi65447.pdf [Consulté le 18 septembre 2019].



Romana

Rochefort, Marche-en-Famenne et Nassogne



Pays de l'Ourthe

Durbuy, Erezée, Hotton, Houffalize, La Roche-en-Ardenne, Manhay et Rendeux



Entre-Sambre-et-Meuse

Florennes, Gerpinnes, Mettet et Walcourt



Botte du Hainaut

Beaumont, Chimay, Froidchapelle, Momignies et Sivry-Rance



Jesuishesbignon.be

Amay, Berloz, Donceel, Faimés, Flexhe-le-Haut-Clocher, Geer, Oreye, Remicourt, Verlaine, Villers-le-bouillet et Waremme

Le présent document a pour finalité d'explicitier la méthode générale suivie pour la mise en place d'un programme « Je pédale pour ma forme ». Certains choix ont dû être opérés et des variantes ont pu être constatées selon les territoires. Aussi, les organismes souhaitant s'inspirer de ce programme veilleront à tenir compte de toutes les spécificités de leur territoire et des partenaires impliqués.

2. OBJECTIFS

« Je pédale pour ma forme » est un programme de remise en selle de 8 séances, dont la finalité est concrète : parcourir **30 kilomètres à vélo de manière autonome et en toute sécurité**. Cette distance répond à une volonté des GAL de sensibiliser à la pratique du vélo au quotidien. En 2018, les chiffres clés de la mobilité² mettaient en exergue les habitudes de déplacements des belges.

Les résultats de cette enquête montrent, notamment, l'évolution de la répartition modale par distance parcourue. Ainsi, pour un parcours inférieur à un kilomètre, près de 18% des trajets sont effectués en voiture et 13% à vélo, tandis que la voiture est employée dans 70% des trajets inférieurs à 10 kilomètres, pour 9% à vélo.

Ainsi, la pratique du vélo, de manière aisée et assurée, permettrait de réduire la quantité des déplacements automobiles effectués et de s'inscrire dans la dynamique d'écoresponsabilité actuelle.

Pour parvenir à cet objectif, le programme JPPMF se veut novateur par sa structure en deux axes distincts, mais complémentaires, à savoir :

- la formation de coaches ;
- l'accompagnement des citoyens.

De cette façon, le programme JPPMF propose une remise en selle du citoyen par le citoyen. Les coaches formés encadrent, à deux minimum, des groupes, afin de les former et de leur (re)donner goût à la pratique du vélo. Ensemble, ils deviennent des relais potentiels à la promotion de la pratique du vélo.

² POLLIJN L. ; HERMAN P.; KWANTEN M., Chiffres clés de la mobilité 2018, Service Public Fédéral Mobilité et Transports, Bruxelles, 2019, p.5. Disponible en ligne : https://mobilit.belgium.be/sites/default/files/chiffres_cles_mobilite_2018.pdf [Consulté le 02 décembre 2019].

Le programme Je pédale pour ma forme s'articule autour de 5 objectifs :

1 - SE REMETTRE EN FORME

La pratique du vélo est reconnue pour améliorer la santé. Une personne pratiquant quotidiennement le vélo constaterait une amélioration de son humeur et son espérance de vie serait prolongée³.



2 - SE DÉPLACER QUOTIDIENNEMENT À VÉLO

Associé à d'autres moyens de déplacement, le vélo peut s'avérer être une véritable alternative à la voiture et ainsi réduire notre impact carbone sur la planète. À titre d'exemple, une voiture diesel émet près de 139g/km de CO₂ pour une valeur nulle à vélo⁴.

De nombreux projets sont en cours dans les GAL et les communes de Belgique, afin de favoriser les déplacements multimodaux et encourager la pratique du vélo.



3 - CRÉER DU LIEN SOCIAL

Rouler en groupe permet d'élargir ses horizons en rencontrant de nouvelles personnes.

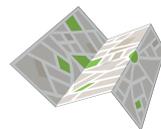
De même, le programme JPPMF favorise des liens intergénérationnels, notamment par l'acceptation des Vélos à Assistance Électrique (VAE).



4 - REDÉCOUVRIR SA RÉGION

JPPMF permet aux citoyens d'emprunter des routes inaccessibles en voiture et de découvrir les itinéraires cyclables sécurisés existants (points-nœuds, chemins de remembrement, RAVeL, etc.).

De même, par sa dimension sociale, le projet favorise les échanges entre les coaches et les participants, sur leurs expériences de la région.



5 - SE SENTIR EN SÉCURITÉ

Même en milieu rural, où le trafic est parfois moins dense, les cyclistes peuvent se mettre en danger en ne prenant pas bien leur place sur la route. JPPMF veut (re)donner confiance aux cyclistes sur la route et leur transmettre les bonnes pratiques. En plus d'un comportement adapté, la sécurité passe par un équipement adéquat et un vélo bien réglé.



³ GOBIET A. ; KATEL F., Tous Vélo-Actifs. Tous à vélo au boulot, Service Public de Wallonie, Namur, mai 2015, p.3. Disponible en ligne : <https://www.veloactif.be/wp-content/uploads/2017/05/Brochure-Velo-Actif-2015.pdf> [Consulté le 02 décembre 2019].

⁴ POLLIJN L. et al., op.cit., p. 14.

3. LE COACH JPPMF

3.1. Public cible

Planifie ses itinéraires

Cycliste

Respecte le code de la route

Connait et aime sa région

Sportif

La mécanique vélo n'a pas de secret pour lui



Pas de panique, il ne faut pas répondre à tous ces critères pour se lancer dans l'aventure !

Que ce soit un cycliste se déplaçant quotidiennement à vélo ou un sportif confirmé, le premier prérequis est d'aimer le vélo et de vouloir partager sa passion. Ensuite, une formation sera dispensée pour que le coach puisse répondre aux attentes et besoins des participants :

- faire face à des petits problèmes de mécanique vélo ;
- motiver et mettre en confiance le groupe et chacun des participants ;
- connaître et transmettre le code de la route cycliste ;
- maîtriser et transmettre une conduite à vélo en toute sécurité ;
- concevoir et planifier ses itinéraires ;
- être apte à assurer les premiers soins sur une personne accidentée.

De plus, les coaches JPPMF fonctionnent toujours en duo. Cela permet un meilleur encadrement, mais également une complémentarité.

3.2. La formation de coach JPPMF

Les coaches JPPMF ont suivi les 5 modules de formation suivants :

1. Code de la route appliqué aux cyclistes
2. BEPS : Brevet Européen de Premiers Secours
3. Techniques de réparation de base sur bicyclette
4. Encadrement d'un groupe de cyclistes débutants ou intermédiaires
5. Création d'itinéraires

Un Guide du coach JPPMF reprenant les grandes lignes du contenu des 5 modules de formation a été réalisé à destination des coaches et est disponible sur simple demande sur le site : www.jppmf.be

A l'issue de cette formation, les coaches ont reçu un diplôme (www.jppmf.be/annexes) disponible en version modifiable sur demande.

Pour chaque module, vous trouverez ci-dessous une estimation budgétaire et les références de prestataires potentiels. A noter que ces prestataires sont renseignés à titre indicatif sur base des expériences de chacun des GAL partenaires.

Module 1 - Code de la route appliqué aux cyclistes

Durée : de 2 à 3 heures

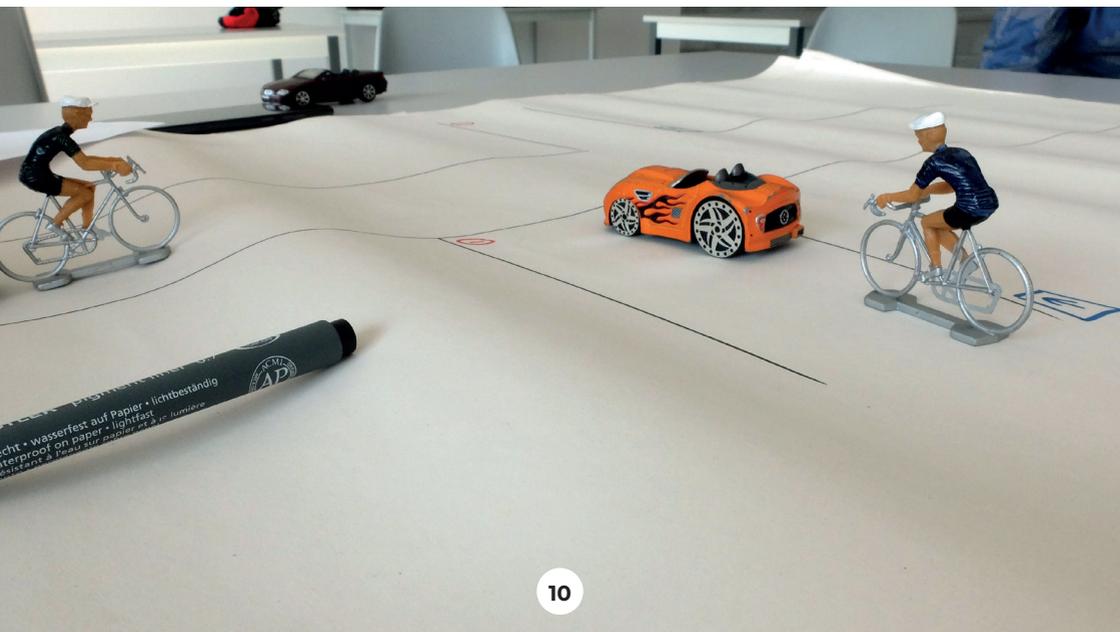
Coût : gratuit

Type : cours théorique du code de la route axé cyclistes

Prestataires potentiels (liste non-exhaustive) :

Structure	Province	Personne de contact	@	N°
Cellule Education et Prévention du Cabinet du Gouverneur	Luxembourg	Frédéric DEVILLE	frederic.deville@police.belgium.eu	063 23 10 78 0486 99 94 14
	Liège	Sarah Orban	sarah.orban@provincedeliege.be	04 27 33 38
	Namur	Sabrina VIEL	dga.dah.wpr.Nam@police.belgium.eu sabrina.viel@police.belgium.eu	0476 31 21 98
	Hainaut	Pierre VERNIMMEN	dga.dac.wpr.cephainaut@police.be	065 37 63 80
MOBILESEM	Hainaut Namur	Frédéric BALAND	velo@mobilesem.eu	0476 05 87 33

Certaines de ces cellules dépendantes de la police visent prioritairement les publics scolaires et ne sont pas en mesure d'organiser ces formations par manque de disponibilités, en fonction de la période sollicitée. Il faut alors se tourner vers d'autres organismes de formation (voir module 3). Dans ce cas, ce module peut devenir payant et le coût est à envisager avec l'organisme de formation (estimation du coût : 150€ TTC)



Module 2 – Brevet Européen de Premiers Secours

Durée : 4 x 3 heures

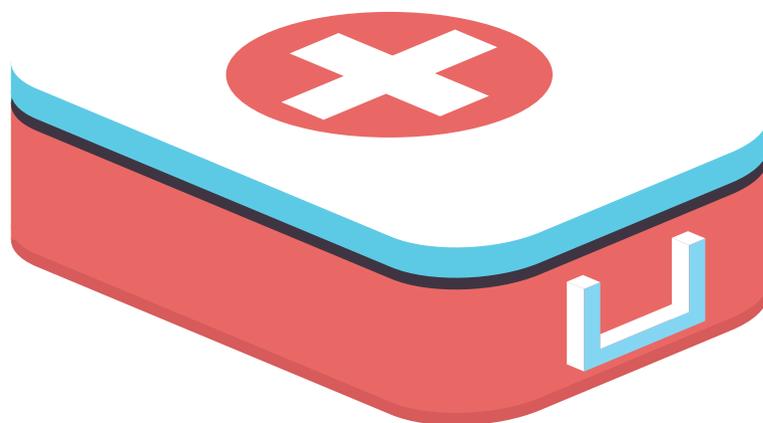
Coût : 45€/coach

Contenu⁵ :

- la réanimation et la défibrillation de l'adulte ;
- la désobstruction ;
- la position latérale de sécurité ;
- la stabilisation de la tête en cas de suspicion de traumatisme crânien, cervical ou dorsal ;
- que faire en cas de : malaise cardiaque, accident vasculaire cérébral, hémorragie, membre sectionné, plaie, brûlure, fracture, intoxication, etc.

Prestataires potentiels (liste non-exhaustive) :

Province	Personne de contact	@	N°
Hotton et Barvaux	Guillaume DE FAUW	coordinationformation.cplux@croixrouge.be guillaume.defauw@croix-rouge.be	063 22 10 10
Marche-en-Famenne	Olivier BERG	coordinationformation.cplux@croixrouge.be	063 22 10 10
Province de Liège	Arabelle FEFKENNE	arabelle.fefkenne@croix-rouge.be	04 349 90 94
Namur Philippeville	Mélanie VAN DRIESSCHE - GODEFROID	formation.5600.charlemagne@gmail.com	0490 56 60 79
Hainaut Chimay	Sylviane DESORBAY	mcr.chimaymomignies@croix-rouge.be	060 21 54 48 0492 66 36 52



⁵ Croix-Rouge de Belgique, Brevet Européen de Premiers secours (BEPS), Croix-Rouge, 2019, <https://formations.croix-rouge.be/formations/beps-brevet-europeen-de-premiers-secours/>

Module 3 - Techniques de réparation de base sur bicyclette

Durée : +/- une journée

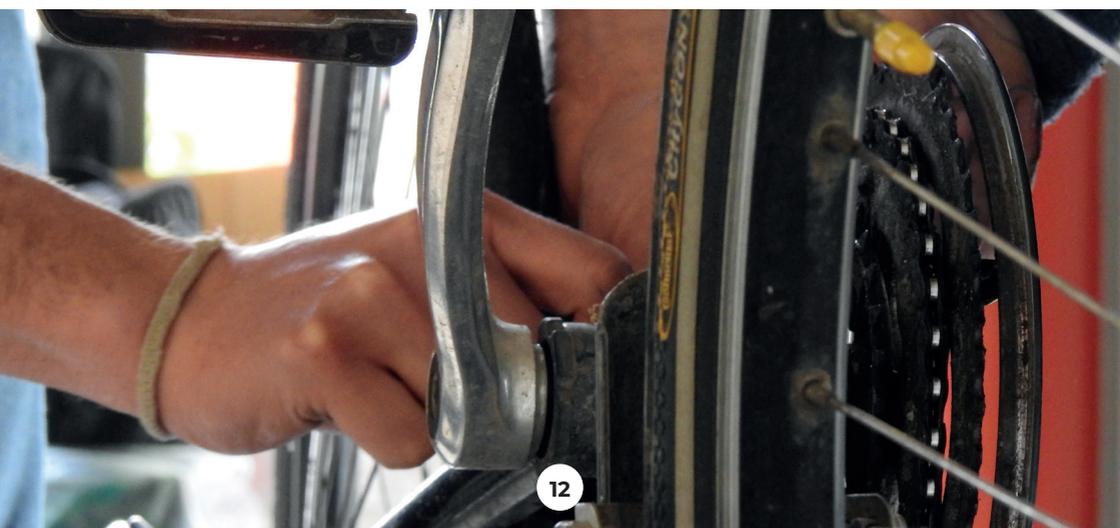
Coût : 335€ le module (coût moyen pour un groupe de 10 participants)

Contenu :

- réparation d'une crevaison avant et arrière ;
- réglage des freins ;
- dérailleur ;
- réglage du vélo (guidon, selle) du cycliste ;
- check up vélo.

Prestataires potentiels (liste non-exhaustive) :

Adresse	Structure	Personne de contact	@	N°
Ath Tournai	La véloterie	Rémy Van Genechten	info@velorec.be	068 66 59 10 069 66 64 77 0474 54 37 13
Marche-en-Famenne	3B	Catherine Nottebaert (Directrice)	mobilite@3b-asbl.be	084 84 01 00 084 84 01 19 (service bécane - Benoit)
Bruxelles, Namur, Mons, Liège, Ottignies, Gembloux	Pro Velo		info@provelo.org	02 502 73 55
Chaufontaine	Calidipôles	Marielle COLLIN	calidipoles-ts1@chaufontaine.be	04 36 15 517 04 36 15 612
Philippeville	Mobilesem	Frédéric Baland	velo@mobilesem.eu	0476 05 87 33



Module 4 – Encadrement d'un groupe de cyclistes débutants ou intermédiaires

Durée : 3 h

Coût : 135€ le module (pour un groupe de 10 participants)

Contenu du module (non exhaustif) : Savoir transmettre au groupe les compétences suivantes :

- les bons réflexes pour circuler à vélo dans le trafic en toute confiance ;
- anticiper le comportement des autres usagers ;
- se positionner correctement sur la route ;
- tourner à gauche en sécurité ;
- aborder un rond-point ;
- emprunter un sens unique limité.

Prestataires potentiels (liste non-exhaustive) :

Adresse	Structure	Personne de contact	@	N°
Ath Tournai	La véloterie	Rémy Van Genechten	info@velorec.be	068 66 59 10 069 66 64 77 0474 54 37 13
Bruxelles, Namur, Mons, Liège, Ottignies, Gembloux	Pro Velo		info@provelo.org	02 502 73 55
Liège	Apper asbl	Marvin Lamarche	marvino09@hotmail.com	0495 27 97 68
Philippeville	Mobilesem	Frédéric Baland	velo@mobilesem.eu	0476 05 87 33
	Apper asbl	Jean-Pierre Daltin	jpgdaltin.apperasbl@gmail.com	0495 76 09 35



Module 5 – Conception d'itinéraires

Durée : 3h

Coût : 135€ le module (Coût moyen pour un groupe de 10 participants)

Contenu :

- présentation des différents outils (applications, GPS, sites web, cartes papier, ...);
- mise en pratique de l'élaboration d'itinéraires pour le JPPMF.

Prestataires potentiels (liste non-exhaustive) :

Lieu	Structure	Personne de contact	@	N°
Ath Tournai	La véloterie	Rémy Van Genechten	info@velorec.be	068 66 59 10 069 66 64 77 0474 54 37 13
Bruxelles, Namur, Mons, Liège, Ottignies, Gembloux	Pro Velo		info@provelo.org	02 502 73 55

En fonction des compétences humaines présentes dans l'institution, ce cinquième module peut aussi être dispensé en interne avec une Maison du Tourisme, un Syndicat d'Initiative ou un Parc Naturel, un groupe local du GRACQ, etc.

3.3. Le statut légal du coach

Le coach bénévole

Le coach pratique ses activités d'accompagnement des groupes JPPMF sous la loi relative au **droit des volontaires**⁶, c'est-à-dire que c'est une activité :

- a) *qui est exercée sans rétribution ni obligation ;*
- b) *qui est exercée au profit d'une ou de plusieurs personnes, autres que celle qui exerce l'activité, d'un groupe ou d'une organisation ou encore de la collectivité dans son ensemble ;*
- c) *qui est organisée par une organisation autre que le cadre familial ou privé de celui qui exerce l'activité ;*
- d) *qui n'est pas exercée par la même personne et pour la même organisation dans le cadre d'un contrat de travail, d'un contrat de services ou d'une désignation en tant qu'agent statutaire.*

La réglementation complète liée à ce statut est à consulter sur www.levolontariat.be

En outre, le coach bénéficie d'une « assurance volontariat » à charge de l'ASBL ainsi que d'un **défraiement forfaitaire journalier de 30€/séance**⁶ (comprenant la séance et sa préparation). Il ne peut en aucun cas dépasser **deux plafonds : 34,71€ par jour et 1.388,40€ par an** par coach (montants valables jusqu'au 31 décembre 2020)⁷.

Une convention a été signée entre le coach bénévole et le GAL (www.jppmf.be/annexes).

Le coach sous contrat de travail

Le coach peut également encadrer le programme dans le cadre de son travail, et ce à destination de ses collègues ou bénéficiaires/clients/usagers de sa structure.

Dans ce cas, le coach est rémunéré par son employeur et est donc sous sa responsabilité. Il est couvert par l'assurance professionnelle de celui-ci.

⁶ Ce montant a été celui appliqué par les GAL partenaires du projet initial JPPMF

⁷ La réglementation complète est disponible sur www.levolontariat.be.

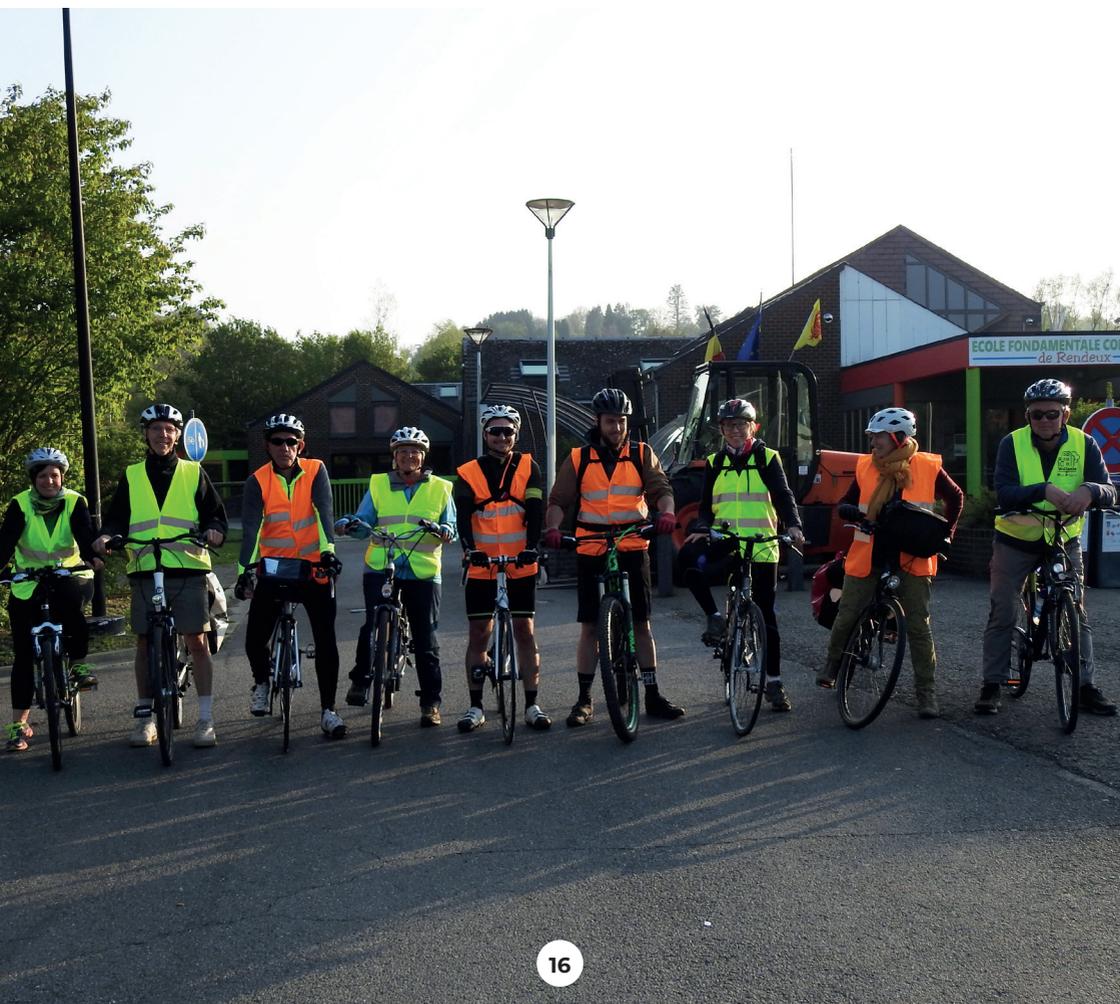
4. LES PARTICIPANTS JPPMF

Public cible

L'objectif étant de promouvoir la pratique du vélo de manière quotidienne et la remise en forme, le programme accepte des profils variés dont les raisons de participation sont multiples : être en bonne santé, intégrer une activité de groupe, découvrir la région à vélo, etc.

La dimension de remise en selle étant inhérente au projet, il est important de fixer une limite d'âge au public. C'est pourquoi, il est préconisé d'être âgé de minimum 16 ans pour participer aux sessions JPPMF.

De même, il est vivement conseillé aux participants de signaler des problèmes quelconques de santé qui pourraient influencer le déroulement des séances. Averti, le coach pourra adapter ses séances aux besoins du groupe.



5. LES SORTIES

5.1. Première sortie

- Présentation (15 minutes)
- Equipement des participants (15 minutes)
- Check up vélo (30 minutes)
- Exercices en site protégé (30 minutes)
- Sortie en site propre (30 minutes)



Présentation :

L'idée dans cette première rencontre est de faire connaissance avec ses participants, d'apprendre leurs attentes et leurs craintes. Cela peut se faire simplement par un tour de présentation. Ce moment permet déjà au coach d'avoir une première idée du niveau et de la composition de son groupe.

Check up vélo

Il est important de faire un petit rappel de l'équipement légal et obligatoire du cycliste (cf. 6. Le matériel), ainsi que de montrer aux participants comment régler leur vélo, afin d'optimiser le confort. Les coaches ont préalablement été formés à ces différentes techniques (cf. 3.2 La formation de coach JPPMF)

Gymkhana

Ce parcours d'adresse donnera aux coaches une première évaluation du niveau du groupe.

Sortie

Les participants sont là avant tout pour rouler ! Une petite sortie de quelques kilomètres permettra de satisfaire les attentes de tous et sera également un bon indicateur pour la préparation de la deuxième sortie.

Cette sortie ne doit pas être trop longue et doit privilégier un parcours sécurisé, sans trop de dénivelé, si possible, sur un RAVeL par exemple.

5.2. Les sorties intermédiaires

Comme indiqué précédemment, les sorties se construiront au fur et à mesure par les coaches, avec et pour les participants. Il ne sert à rien de vouloir aller trop vite et de passer des étapes. Les coaches veilleront à faire évoluer de manière progressive les difficultés telles que les kilomètres, le dénivelé, les passages dans la circulation, etc.

Après quelques sorties, les coaches connaîtront mieux leurs participants et pourront envisager une scission du groupe si cela s'avère avantageux, pour séparer les vélos traditionnels et les vélos à assistance électrique par exemple, en cas de différence de niveaux importante, observée au sein du même groupe. Cependant, cette séparation reste déconseillée aux groupes ne comptant que 2 coaches, afin d'éviter que les sessions JPPMF se transforment en simple balade (cf. 3. Le coach JPPMF). La présence de deux coaches garantit un encadrement de qualité : un à l'avant qui ouvre la voie et montre les bons comportements cyclistes et l'autre à l'arrière qui repère les erreurs ou mauvaises pratiques des participants.

En fonction des besoins et des conditions, des sorties thématiques peuvent être organisées pour insister sur certains points (le code de la route, l'importance d'un bon éclairage, la mécanique vélo) ou simplement pour amplifier la dimension conviviale (histoire de la région, points de vue ou d'intérêt, etc.).

5.3. Dernière sortie

L'objectif de cette dernière sortie est bien sûr de pouvoir parcourir les 30 kilomètres, en « ligne de mire » depuis le début de la session, mais également de faire le point sur le programme : savoir si les participants ont apprécié les sorties et si leurs attentes ont été rencontrées. Cette mise au point permettra aux coaches et aux organisateurs de préparer la prochaine édition du JPPMF et aux participants de réfléchir aux possibilités qui existent, pour poursuivre les sorties vélos :

- attendre la prochaine programmation du JPPMF avec un niveau supplémentaire ;
- continuer à rouler ensemble, de manière indépendante (sans coaching) ;
- rouler seul, selon un programme que le coach pourra aider à établir ;
- rejoindre un groupe ou un club cycliste

C'est pourquoi il peut être intéressant d'inviter un groupe local comme le GRACQ ou des membres d'un club cycliste, lors de la dernière sortie.

Cette dernière sortie peut aussi être l'occasion d'organiser un petit moment plus convivial (remise de diplômes, verre de l'amitié, ravitaillements, etc) pour amplifier la dimension sociale du programme.

Par ailleurs, un questionnaire de satisfaction peut également être proposé aux participants (www.jpmpf.be/annexes).

5.4. Organisation pratique



Frais d'inscription des participants : à titre informatif, celui-ci avait été fixé à 30€ pour les 8 sorties de 2 heures. En cohérence avec la philosophie générale du JPPMF, il est important que le prix reste démocratique.



A Horaire des séances : celui-ci doit tenir compte du contexte dans lequel se donnent les sessions : le statut du coach (bénévole ou employé), la saison (luminosité) et le public cible.



Lieu de départ : il doit être sélectionné pour permettre de démarrer un itinéraire adapté au groupe et proposer suffisamment de parking (Place de village, Centre sportif, ...).



Equipement : (cf. 6. Le matériel).Pour la sécurité et la visibilité, un gilet réfléchissant floqué avec le logo JPPMF avait été offert aux participants, par les GAL de la coopération « La mobilité pour tous ! ». Quand la saison l'exigeait, des feux avant et arrière avaient été également prêtés.

Certaines mutuelles remboursent les frais d'inscription !



6. LE MATÉRIEL

Le type de vélo

Tous les types de vélos sont acceptés, Vélo à Assistance Electrique (VAE) y compris. Néanmoins, la plupart des chemins empruntés lors de la formation seront plus adaptés aux Vélos Tout Chemin (VTC).

Le matériel nécessaire⁸

Le programme JPPMF doit rester accessible à tous. Il est important de garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'un groupe cycliste ou VTT, mais bien d'un programme de remise en forme ouvert à tous. C'est pourquoi les coaches n'exigeront jamais l'achat d'un équipement professionnel. Cependant, la législation et surtout **la sécurité des coaches et de leurs participants** exigent un minimum d'équipement.

Obligatoire juridiquement sur son vélo :

- une sonnette audible à 20 mètres ;
- deux freins : un sur chaque roue ;
- 1 feu blanc/jaune à l'avant ;
- 1 feu rouge à l'arrière ;
- des catadioptres blancs à l'avant ;
- des catadioptres rouges à l'arrière ;
- des catadioptres jaunes ou oranges sur les pédales ;
- des catadioptres jaunes ou oranges à double face disposés symétriquement sur les rayons de chacune des roues / ou / une bande réfléchissante de chaque côté du pneu.

Obligatoire pour les sessions JPPMF :

- un casque de protection ;
- une chasuble réfléchissante (conseillé : jaune pour les participants, orange pour les coaches) ;
- des vêtements agréables et adaptés à la pratique du vélo ;
- une lampe avant de +/- 1000 lumens pour le coach avant et une lampe arrière de plus ou moins 400 lumens pour le coach en fin de file.

⁸ Arrêté royal portant règlement général sur la police de la circulation routière et de l'usage de la voie publique. « Titre IV. Prescriptions techniques », 1er décembre 1975.

<https://www.code-de-la-route.be/textes-legaux/sections/ar/code-de-la-route/272-art82>

Offrir une chasuble floquée JPPMF à ses coaches et participants renforce l'unité du groupe et offre une visibilité au programme !



Le matériel mis à disposition des coaches.

En outre, les coaches se sont vu mettre à disposition par les GAL :

- une trousse de premiers soins « Croix Rouge » ;
- une sacoche de guidon floquée JPPMF ;
- un mini kit de réparation (un démonte-pneu, un multi-tool, un kit de rustines, une pompe à double embout).



7. LE SOUTIEN LOCAL

Travailler avec les structures locales peut être un gage de pérennité et de réussite du programme : un partenariat win-win !

Les centres sportifs peuvent être intéressés par le fait d'intégrer ce programme à leurs activités. Cela leur permettrait de se diversifier et apporterait une visibilité au programme. De plus, les coaches et participants pourraient profiter des avantages du Centre, tels que les sanitaires, le matériel pour le Gymkhana, voire leur assurance.

Les vélocistes peuvent être des acteurs clés du JPPMF en permettant d'**élargir le public** :

- aux personnes n'ayant pas de vélo grâce à un prix promotionnel pour la location d'un vélo, pour tout le programme ;
- aux personnes ayant le plus de difficultés physiques, grâce à la location de vélos à assistance électrique.

Suite au programme, les participants pourraient bénéficier d'une réduction chez ce vélociste pour l'achat d'un vélo adapté.

Ce partenariat peut aller plus loin, en fonction du temps et de l'énergie que le vélociste peut offrir, comme, par exemple, l'animation d'un atelier mécanique vélo.

Les structures locales variées (brasseries, centres culturels, artisans, etc.) peuvent être visitées afin de renforcer l'identité conviviale du JPPMF : une pause gourmande, historique ou autre peut être prévue pour mettre en avant les richesses de la région.

Prévoir un arrêt historique ou une pause gourmande lors de la dernière sortie



D'autres partenariats peuvent aussi être envisagés :

- Les communes
- Les Plans de Cohésion Sociale (PCS)
- Les entreprises
- Les Maisons de la Culture et les Centres Culturels
- Etc.

8. COMMUNICATION

Ci-dessous sont expliqués et illustrés les visuels et outils de communication, développés dans le cadre du programme « Je pédale pour ma forme ». Ceux-ci peuvent être mis à disposition et réutilisés par toute structure souhaitant mettre en place ce programme, sur simple demande sur le site : www.jppmf.be/contact

8.1. Identité visuelle

Pour communiquer efficacement, que ce soit vers les coaches potentiels ou vers les participants, il est intéressant de se doter d'une identité visuelle forte, cohérente et adaptée au public-cible. Selon les budgets disponibles, s'octroyer les services d'un professionnel de l'image n'est certainement pas négligeable.

Un graphiste a élaboré une identité visuelle (couleurs, polices, illustrations, etc.) et un logo :



8.2. Recrutement des coaches

Comment ?

- Organisation de séances d'information dans chaque commune. Elles se sont avérées efficaces pour présenter le programme de la formation aux coaches, répondre aux questions et éclaircir certains points en face-à-face.
- Envois ciblés de flyers (vélocistes, clubs cyclistes, salles de sports, etc.).
- Implication des échevins des sports.
- Relais par les communes : publication dans les bulletins communaux, sites internet et pages Facebook des communes, etc.

8.3. Recrutement des participants

Comment ?

- Campagne d'affichage et de distribution de flyers.
- Envoi de communiqués de presse.
- Campagne publicitaire sur Facebook.
- Relais par les communes : publication dans les bulletins communaux, sites internet et pages Facebook des communes, ...

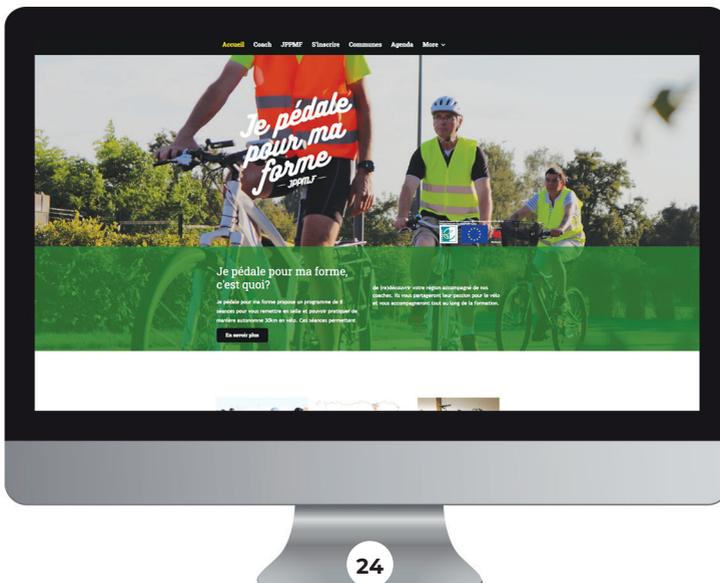
Il est essentiel que les coaches soient impliqués et participent activement au recrutement des participants, notamment en diffusant l'information à leur propre réseau de connaissances locales.

8.4. Mise en ligne d'un site web

Afin de centraliser l'information à destination des coaches et des participants, un site web www.jppmf.be a été créé et mis en ligne dès le lancement du projet. A ce jour, après 2 saisons du JPPMF (février à novembre 2020), il comptabilise 13.000 visiteurs uniques. Il permet aussi à l'organisateur de centraliser et gérer les inscriptions, qui se font directement sur le site internet, via un formulaire en ligne.

Des enquêtes de satisfaction de la formation de coach et des sorties sont également en ligne sur le site.

Outil bien pratique pour la communication donc, mais aussi pour la gestion administrative du projet.



8.5. Facebook

En complément au site internet, une page Facebook a été créée et permet de partager des nouvelles, de manière plus spontanée.

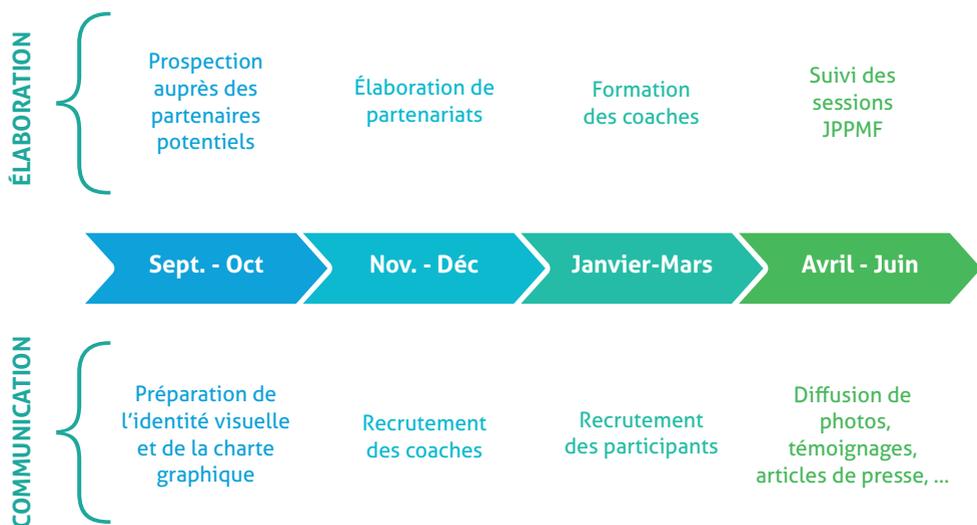
Actuellement, les administrateurs de la page JPPMF sont les GAL à l'initiative du programme, mais cet outil pourra également être partagé avec les structures souhaitant mettre en place un JPPMF sur leur territoire. Il est opportun que les groupes JPPMF, dans chaque commune, possèdent un groupe FB géré par les coaches, afin de communiquer plus efficacement (horaire des sorties, changement de lieu de départ,...).

L'interactivité sur la page est également assurée par les coaches qui, en tant qu'éditeur de la page, peuvent partager leurs photos et événements en lien avec le JPPMF.



8.6. Planning

Exemple du lancement d'une session JPPMF au printemps :



9. BUDGET

Année 1 :

Estimation du coût d'un programme JPPMF sur base de l'expérience du GAL Pays de l'Ourthe et du GAL Romana en 2019.				
A noter que :				
Les prix ont été arrondis pour une meilleure lisibilité.				
Il ne s'agit pas de prix fixes. Ceux-ci varieront d'un endroit à l'autre, en fonction de plusieurs facteurs (prestataires, frais de déplacement, nombre de participants et de coaches, etc.)				
Mise en situation : Un cycle de formation coach et 2 sessions JPPMF (printemps + automne)				
Nombre de coaches : 2				
Nombre de participants par session : 15				
Formation coach	Module 1 : Code de la route appliqué aux cyclistes	- €	230,00 €	En passant par un animateur de la Cellule Éducation et Prévention de la Police provinciale
	Module 2 : BEPS	90,00 €		45€/personne La formation BEPS est assurée seulement si le groupe compte 7 personnes. S'ils ne sont pas assez, les coaches s'insèrent dans une formation programmée. Plusieurs structures mettant en place le JPPMF peuvent également se coordonner et regrouper leurs coaches pour constituer un groupe suffisant.
	Module 3 : Mécanique vélo	90,00 €		Prix du module : 463€ pour une dizaine de participants. L'organisation de ce module avec plusieurs structures permet donc de faire baisser le prix par participant.
	Module 4 : Encadrement d'un groupe cyclo	50,00 €		Prix du module : 253€ pour une dizaine de participants. Idem, l'organisation de ce module avec plusieurs structures permet donc de faire baisser le prix par participant.
	Module 5 : création d'itinéraire	- €		Partenariat avec un acteur local (Parc naturel, Maison du Tourisme, commune, ou toute autre ressource locale)
Fonctionnement (hors temps de travail)	Divers	100,00 €	740,00 €	Petites dépenses (matériel pédagogique, petite restauration lors de réunions,...)
	Communication	200,00 €		
	Assurance	440,00 €		
Équipement	2 Sacoches coach	60,00 €	656,00 €	
	2 kits de réparation	80,00 €		
	32 Chasubles	224,00 €		2 chasubles coaches + 30 chasubles participants
	2 Kit de premiers secours	12,00 €		
	1 kit de lampes pour coach	70,00 €		1 lampe avant pour le coach avant et 1 lampe arrière pour le coach arrière
	7 kits de lampes pour participant	210,00 €		Les participants sont censés être équipés, mais nous prévoyons des kits pour les éventuels oublis
Défraiement coach		960,00 €		$30\text{€}/\text{sortie}/\text{coach} = 30 \times 16 \times 2$ (16= 8 sorties printemps + 8 sorties automne)
Frais de participation		- 900,00 €		$30\text{€}/\text{session}/\text{participant} = 30 \times 2 \times 15$
Total des coûts		1.686,00 €		

Année 2 :

Estimation du cout d'un programme JPPMF sur base de l'expérience du GAL Pays de l'Ourthe et du GAL Romana en 2019.

A noter que :

Les prix ont été arrondis pour une meilleure lisibilité.

Il ne s'agit pas de prix fixes. Ceux-ci varieront d'un endroit à l'autre en fonction de plusieurs facteurs (prestataires, frais de déplacement, du nombre de participants et de coaches, etc.)

Mise en situation : Un cycle de formation coach et 2 sessions JPPMF (printemps + automne)

Nombre de coaches : 2

Nombre de participants par session : 15

Fonctionnement (hors temps de travail)	Divers	100,00 €	740,00 €	
	Communication	200,00 €		
	Assurance	440,00 €		
Équipement	30 Chasubles participants	210,00 €		
Défraiement coach		960,00 €		30€/sortie/coach
Frais de participation			- 900,00 €	30€/session/participant
Total des coûts			1.010,00 €	



10. CE QU'IL FAUT RETENIR

Après deux saisons, le programme « Je pédale pour ma forme » connaît un succès prometteur. Bien qu'il reste encore méconnu sur certains territoires, les retours sont positifs et le bouche-à-oreille commence à faire son effet.

Il existe désormais une réelle dynamique de groupe chez les coaches, qui se sentent investis et sont devenus des relais sur leur territoire. La formation de coach leur a apporté une plus-value et, bien qu'elle ait été intense, tous en sont sortis convaincus. Des modules complémentaires sur des thématiques spécifiques sont d'ailleurs en construction afin d'assurer un suivi de formation aux coaches demandeurs et de maintenir leur esprit de groupe.

Quant aux participants, nombreux continuent à aller rouler de manière régulière. Ceci témoigne de l'objectif atteint, non seulement en termes de remise en selle, mais également en termes de création de lien social.

Comme pour tout projet, la communication n'est pas à négliger. Le choix de certains canaux de communication orientera d'emblée le public visé, il est primordial d'y être attentif. Par ailleurs, les séances d'informations sont nécessaires pour dédramatiser, présenter, humaniser le projet. Aujourd'hui, la communication peut s'appuyer sur des expériences passées, qui permettront d'illustrer le projet et, par ce fait, de pallier à la peur de l'inconnu.

A l'heure actuelle, nous recevons de nombreuses demandes d'extension du projet à d'autres communes. Par le partage de ce guide pratique, nous espérons répondre à ces demandes et sommes reconnaissants de l'engouement que le « Je pédale pour ma forme » suscite.



11. LIVRE D'OR

Commentaires de participants

« Très bonne ambiance et respect du rythme de chacun »
Josiane, participante JPPMF à Durbuy, printemps 2019.

« J'avais très peur et j'ai repris confiance en moi. »
Stéphanie participante JPPMF à La Hotton, été 2020.

« Beaucoup d'encouragement et de patience. Merci coaches :) Très belles sorties même si la météo n'était pas toujours de notre côté. Bonne ambiance dans le groupe. Belles découvertes de notre superbe région. »
Christine, participante JPPMF à Houffalize, automne 2019.

« Mes coaches m'ont appris à gérer les vitesses sur le vélo et ma vitesse en pédalant en côtes, en gros, à gérer mon effort. Elles m'ont appris à prendre ma place sur la route car j'avais peur. » - Stéphanie participante JPPMF à La Roche-en-Ardenne, printemps 2019.

« Convivialité, découverte des différents villages de la commune et des coaches super sympas ! » - Valérie, participante JPPMF à Manhay, automne 2019.

« Meilleure connaissance de mon vélo. »
Christine, participante JPPMF à Rendeux, automne 2019.

« J'ai beaucoup apprécié le groupe, les coaches ainsi que la découverte du réseau de promenades dans notre belle région ! »
Bernadette, participante JPPMF à Remicourt, été 2020.

« J'attends la prochaine édition JPPMF pour m'inscrire »
Baudouin, participant JPPMF à Faimés, été 2020.

Commentaires de participants

« Les sorties étaient variées et adaptées aux plus lents »
Anne-Sophie, participante JPPMF à Mettet printemps 2019.

« Amélioration du souffle, de la résistance... et du sommeil ! »
Anne, participante JPPMF à Nassogne été 2020.

« J'ai appris les comportements adéquats en tant que cycliste : comment traverser un rond-point en toute sécurité, quelle attitude adopter en cas de dépassement par un voiture, ... »
François, participant JPPMF automne 2018 à Verlaine.

« La convivialité, l'encadrement des coaches, les retours par mail de chaque sortie et la découverte de nouveaux parcours »
Alix, participante JPPMF à Florennes automne 2019.

« Un vrai climat de respect des capacités de chacun »
Maryse, participante JPPMF à Florennes automne 2019.

« Amélioration du souffle, de la résistance... et du sommeil ! »
Anne, participante JPPMF à Nassogne été 2020.

« Le groupe était plus ou moins de même niveau, ce qui a permis de prolonger les RDV du samedi matin. »
Jean-Luc, participant JPPMF à Remicourt, été 2020.

« Ce que j'ai le plus apprécié ce sont les chouettes itinéraires, les conseils et les encouragements des accompagnateurs. »
Joëlle, participante JPPMF à Marche-en-Famenne été 2020.

Je pédale pour ma ferme

JPPM.F



Avec le soutien du Fonds européen agricole pour le développement rural: l'Europe investit dans les zones rurales

