

4 Un challenge d'activité MAI à vélo avec GeoVelo

3, 2, 1, prêt... roulez !

Associations, collectivités, établissements scolaires, entreprises, particuliers... du 1^{er} au 31 mai, **roulons tous à vélo** pour atteindre ensemble un **objectif collectif** qui consiste à parcourir avec sa communauté le plus de kilomètres possible à vélo sur la commune de Commentry au cours du mois.



Comment participer ? C'est très simple !

- ➡ TÉLÉCHARGEZ l'application gratuite GEOVELO
- ➡ ENREGISTREZ-VOUS à l'aide d'une adresse mail et du mot de passe de votre choix
- ➡ REJOIGNEZ la communauté : COMMENTRY
- ➡ CLIQUEZ sur CHALLENGE
- ➡ CHOISISSEZ le challenge d'activité « *Mai à Vélo* »

Que vous vous rendiez à l'école, au travail, au supermarché ou en balade avec vos enfants, dès votre départ à vélo, lancez l'application (avec votre smartphone et une connexion internet active lors des déplacements à vélo), et cliquez sur Enregistrer.

C'est parti !

Chaque kilomètre parcouru par chaque membre de la communauté abondera une statistique commune.

Des classements locaux et nationaux sont établis selon le type d'entité, leur taille, et la zone géographique d'activité. Attention ! Pour que les kilomètres soient pris en compte, il faut arriver ou partir de Commentry.



www.commentry.fr
Contact : 04 70 08 33 30



Journée « Ça me dit à vélo » une journée au profit de deux associations solidaires

Tombola

Une tombola, Ça Me Dit à Vélo parraine deux associations.

À gagner

- ➡ 2 repas à l'Auberge des Ris à Vallon en Sully
- ➡ 2 repas au Centrotel à Montmarault
- ➡ 2 repas au Bocage à Montmarault
- ➡ 2 repas au Pub 47 à Montluçon
- ➡ 2 entrées au Centrotel à Montmarault à l'espace Bien-Être
- ➡ 1 carte cadeau Décathlon
- ➡ 2 cartes de pêche pour les moins de 16 ans
- ➡ 2 places au choix pour la saison culturelle 2024/2025 de Commentry
- ➡ 10 entrées à la piscine de Commentry et d'autres surprises...

Merci à tous les partenaires ayant attribué des lots

Hand Ensemble Vaux - Aidons Orlane

L'association «**HAND ENSEMBLE VAUX**» a été créée en octobre 2017 par une quinzaine de personnes souhaitant pratiquer le handball «différemment» et «ensemble», activité par laquelle personnes valides ou non valides se retrouvent autour d'un seul et même sport.

Aujourd'hui, le projet du club est d'aider Orlane à financer son fauteuil pour pratiquer le Hand.



Orlane, âgée de 22 ans, est atteinte d'une inflammation de la moëlle épinière depuis quelques années, maladie très rare (2 cas déclarés en France). Orlane est paralysée et se déplace en fauteuil roulant. Avant la déclaration de sa maladie, elle était une cycliste passionnée et voulait faire une carrière professionnelle dans le vélo. Elle envisage désormais de reprendre ses études et de se réorienter en psychologie. Elle est présidente d'un club de cyclisme à Montluçon et pratiquante de Handball en fauteuil au club de Vaux.

Association SED1+

Association de sensibilisation, d'information et d'échanges sur le syndrome d'Ehlers Danlos et les HSD

Association par les patients et pour les patients, créée en 2015, agréée par l'ARS Hauts de France et reconnue d'intérêt général, elle a pour objectif d'accompagner les malades et leur entourage afin de les aider à vivre au mieux avec leurs pathologies au quotidien (rencontres en présence de professionnels spécialisés, partages d'expériences, partenariat pour l'accès à une cure annuelle spécifique SED/HSD, actions de sensibilisation pour faire connaître et reconnaître les SED et les HSD...).



Deux familles frappées par cette maladie résidant sur Commentry et Nérès-les-Bains sont recensées dont trois enfants.

Les syndromes d'Ehlers-Danlos (SED) sont des troubles du collagène, dont le diagnostic est rendu difficile par la diversité des symptômes. Les personnes atteintes ont un corps hyper-réactif à la douleur ou bien des sensations tactiles ou des organes profonds étant perçus sur un mode douloureux tout comme si ce corps «était à vif». HSD est un sigle anglais (Hypermobility Syndrom Disorder) que l'on peut traduire par syndrome des désordres de l'hypermobilité. Ce syndrome est constitué d'un groupe d'affections qui touchent les articulations.

Merci aux nombreuses entreprises partenaires



COMMENTRY

ÉDITION 2024

MAI à vélo



UN MOIS POUR ADOPTER LE VÉLO... POUR LA VIE.

www.maiavelo.fr

Journée
Ça me dit à vélo
Samedi 25 mai
de 10h à 19h
Programme à l'intérieur

Challenge
geovelo

connectez-vous
sur l'application

commentry.fr

20
TERRE
DE JEUX
24



© Direction de la communication - Ville de Commentry - IPNS - MAI 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique



Pour le plaisir, pour garder la forme ou pour faciliter nos déplacements, en famille, entre amis ou individuellement : la pratique du vélo revient au goût du jour.

Que ce soit par les interventions auprès des scolaires ou en donnant davantage de place aux déplacements doux dans les aménagements publics, la Ville de Commentry est mobilisée pour favoriser l'accès de chacune et de chacun aux mobilités durables.

Santé, sécurité, informations pratiques, éducation, découverte, loisir, mais aussi compétition et défis collectifs : avec une abondance de rendez-vous, le mois

de mai sera le mois du vélo pour toutes et tous à Commentry.

Je vous invite vivement à télécharger l'application GéoVélo pour participer au challenge collectif et parcourir un maximum de kilomètres durant le mois et j'espère que vous serez nombreux lors des événements de Mai à Vélo, en particulier lors de la grande journée « Ça me dit à Vélo » du 25 mai !

Au plaisir de vous y retrouver !

Sylvain Bourdier,
Maire de Commentry

Commentry en selle avec Mai à vélo

Vous aimez faire du vélo, vous souhaitez le (re)découvrir sous toutes ses formes ? La Ville de Commentry participe à la 4^{ème} édition nationale de **Mai à vélo**, qui se déroule du **1^{er} au 31 mai 2024**.

Démarche fédératrice et festive, portée par de nombreux partenaires, elle a pour objectif de promouvoir la pratique du vélo auprès du plus grand nombre, à travers divers événements gratuits, pédagogiques et populaires.

À Commentry, plusieurs temps forts sont organisés.

1 Des événements cyclistes grand public

Le mois de mai sera rythmé par une multitude d'événements cyclistes, à savoir :

les 4 et 5 mai 2024 : raid vélo solidaire du Comité de jumelage de la Souterraine,

le 18 mai 2024 : passage du Tour de la Vallée Montluçonnaise lors de l'étape Saint-Genest - Lignerolles (126,7 km) épreuve Élite et Open, avec un sprint intermédiaire rue de la Commune de Paris, récompensé par la Ville de Commentry,

le 25 mai 2024 : Raid Aventure Commenryen de CAP 03.



2 Des actions dans les établissements scolaires

le programme Savoir Rouler à Vélo se poursuit dans les établissements scolaires de Commentry,

un challenge inter-scolaire avec une épreuve théorique (Code de la route et réglementation) et une épreuve pratique avec parcours sera proposé aux élèves des écoles élémentaires communales durant le mois de mai.



3 Journée « Ça me dit à vélo » samedi 25 mai

La journée phare, portée par la Direction Éducation Jeunesse Sports de la Ville, se tiendra le **samedi 25 mai de 10h à 19h**, place du 14 Juillet.

Au programme :

Atelier remise en selle et balades : cette activité s'adresse à toutes celles et tous ceux, principalement adultes, sachant déjà rouler à vélo mais n'osant pas le faire pour des trajets du quotidien pour diverses raisons (interruption de la pratique, besoin de conseils et de mise à niveau, crainte pour la sécurité...). Elle se déroule individuellement ou en très petit groupe avec un intervenant du Club Horizon VTT Montluçon. Des parcours seront proposés sur le stand pour les plus aventureux.



Atelier réparation et entretien : l'entretien de votre vélo est très important pour sa pratique ! Grâce aux conseils avisés de deux techniciens, vous apprendrez sur place comment vérifier tous les points de contrôle, pour une pratique en toute sécurité (*). Les pièces seront fournies dans la limite des stocks disponibles mais les personnes peuvent venir munies de leurs pièces à changer pour effectuer les opérations suivantes :

- Changement de câbles et gaines (déailleurs et/ou freins) ;
- Changement des patins ;
- Pose de nouveaux accessoires (poignées, sonnette et kit de sécurité) ;
- Changement de pneus et chambres à air ;
- Réglage et ergonomie ;
- Entretien et graissage.

(*Attention, cet atelier n'a pas pour vocation à remettre en état des vélos hors d'usage.



Atelier prévention routière : délivrée par des officiers de la gendarmerie, cette action de sensibilisation sur le thème du « Vélo sur route » vous permettra de revoir les bonnes pratiques à adopter en tant qu'usager de la voie publique.

Parcours 2 roues : en lien avec le dispositif « Savoir rouler à vélo » mis en place dans les écoles communales, deux animateurs sportifs de la Ville proposeront aux enfants à partir de 3 ans un parcours ludique. Des vélos et draisennes seront à disposition sur place.



Exposition d'anciens vélos : Venez découvrir « Le vélo des années 30 aux années 80 » à travers une exposition de maillots et de vélos d'exception issus des plus belles et célèbres équipes du monde du cyclisme.

Manège à vélo : En compagnie de Luce qui fera tourner le manège à pédales par la seule force de ses jambes, nul doute que les enfants seront ravis. Les parents pourront s'ils le souhaitent s'essayer à l'exercice tout au long de la journée.



Vélo à smoothie : Préparez-vous à brûler des calories avec deux vélos blenders qui vous permettront de réaliser vos smoothies en direct... en pédalant, grâce à une dynamo connectée à la roue du vélo. Une activité 100 % vitaminée et éco-responsable !

Challenge : 1, 2, 3 prêts... partez ! Connectez-vous à l'application GéoVélo et partez en balade sur Commentry : l'occasion de découvrir les voies douces et le vélodrome. Ouvrage achevé en 1938, le stade vélodrome appartient au patrimoine historique sportif de Commentry. Il a été homologué par la Fédération française de cyclisme en mai 1983.

- Départ toutes les heures de 14h à 17h
- Parcours : 5,4 km aller-retour auxquels s'ajoutent les tours du vélodrome (445 m /tour)
- Avec la participation de Cyclo-Adisseo.



Animation musicale et monocycle : best-seller des arts du cirque, le monocycle se lie à la musique de rue pour offrir à cette journée une ambiance festive et joyeuse sur fond d'accordéon, tel un clin d'œil à la grande boucle. La troupe « Et ma musique » déambulera sur la place du 14-Juillet tout au long de la journée.

Le vélo, roi du cardio : A votre allure, Orange Bleue vous propose une séance de cardio plein air pour vous démontrer les bienfaits du vélo. En stimulant le système cardio-vasculaire dans son ensemble, vous prenez particulièrement soin de votre cœur, le moteur de votre corps.



Initiation au VTT trial : Agilité, précision, maîtrise du vélo et dépassement de soi sont les qualités que requiert cette discipline sportive dont le principe est de franchir des obstacles en milieu naturel ou artificiel, sans avoir d'autre appui que les pneus. Horizon VTT vous propose un parcours initiatique. Amusez-vous ! Le VTT trial est un sport très fun, alors profitez-en !

Comment s'amuser en fauteuil : En partenariat avec le club Hand Ensemble Vaux, pour changer votre regard, cet atelier ludique a pour objectif de jouer et d'apprendre la pratique d'un sport en fauteuil roulant, qu'on soit valide ou non valide.



Bourse aux vélos de particulier à particulier : Seuls les particuliers majeurs peuvent proposer des vélos, matériels et accessoires à la vente. Ils doivent être en état de fonctionnement. Les prix doivent être affichés et les vendeurs doivent être présents sur le stand. Aucun gardiennage sur place (*)

(* La collectivité décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol du matériel exposé, mais aussi quant au montant des produits proposés à la vente, à l'état du vélo ou du matériel vendu. Contact : chrystelle.rigault@ville-commentry.fr



Défi-vélo de l'association « Bourbonnaïles » : parcourir 8 000 km sur 3 vélos avant le départ des participantes le samedi 3 août 2024 pour Europ'Raid, une vraie performance !

L'occasion de partager avec elles leur projet : apporter des fournitures scolaires en Europe de l'Est, aventure de 22 jours avec 20 pays traversés et 70 kg de matériel scolaire donnés.

Des sportives d'exception

Toute la journée, en présence de :

• **Sandrine Blanc**, championne de France cycliste handisport



• **Nina Vabre**, championne de France de VTT Trial, Vice-championne du monde par équipe **Démonstrations à 11h, 14h30 et 16h30.**



EDITION 2024
MAI à vélo
À COMMENTRY

1 MOIS POUR DÉCOUVRIR LE VÉLO SOUS TOUTES SES FORMES

challenges

balades découverte

remise en selle

bourse aux vélos

atelier réparation

tombola

animations ludiques et sportives

exposition

prévention routière

SÉRÉNITÉ CONVIVIALITÉ PARTAGE

