

Du 9 au 16 septembre 2024, l'Unafam organise la 10<sup>ème</sup> édition de Psycyclette. Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1 200 km contre les idées reçues et un défi audacieux : parcourir les routes de France à vélo, négocier les virages, monter les côtes et les descendre... Comme dans la vie !

Une centaine de « psycyclistes » (personnes vivant avec des troubles psychiques, proches, soignants, bénévoles de l'Unafam et amis cyclotouristes avertis) iront à la rencontre des habitants des villes traversées afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les maladies psychiques à travers des manifestations festives.

« À Psycyclette, nous sommes tous pareils, patients, soignants, familles, aidants, constituant une micro-société où règnent bienveillance, entraide et solidarité. Mus par la volonté de montrer combien les personnes touchées par des troubles psychiques peuvent faire preuve de force, de volonté et de persévérance pour surpasser leurs maux, nous combattons ensemble la stigmatisation dont elles sont victimes. Nous aspirons à porter ce discours de tolérance et d'inclusion auprès de tous citoyens. » - Michel Lacan, Fondateur de Psycyclette

## 2 GRANDS OBJECTIFS

- > Pour les personnes vivant avec des troubles psychiques : leur permettre de faire 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 et/ou accompagnés par un proche.
- > Pour le grand public : échanger sur la santé mentale, informer sur l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles et/ou un handicap psychiques et lutter contre la stigmatisation.

### 2 PARCOURS - 8 JOURS

15 VILLES TRAVERSÉES - 1 200 KM

DÉPARTS : Bordeaux et Châteauroux le 09/09  
ARRIVÉES : Toulouse le 16/09 et Tours le 13/09

### ÉTAPES

09/09 : Le Teich, Bourges  
10/09 : Mimizan, Gien  
11/09 : Cassen, Orléans  
12/09 : Pau, Blois  
13/09 : Puydarrieux, Tours  
14/09 : Montréal du Gers  
15/09 : Moissac  
16/09 : Toulouse

## ACCUEILLIR PSYCYCLETTE AUX ÉTAPES DES PARCOURS

À l'arrivée de chaque ville-étape, un accueil festif est réservé aux participants : les délégations Unafam des villes-étapes traversées organisent des manifestations publiques en lien avec les municipalités et leurs partenaires locaux (animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives...) pour mobiliser chaque acteur autour de la déstigmatisation des troubles et du handicap psychiques et inviter les citoyens à échanger.

## RELEVER LE DÉFI

- Aidez-nous à financer les repas et l'hébergement des « psycyclistes » sur la page de financement participatif **Psycyclette 2024** : <https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2411>  
Chaque don bénéficie d'une déduction fiscale à hauteur de 66% pour les particuliers (60% pour les personnes morales). Ainsi, 50€ ne coûtent réellement que 17€ et financent l'hébergement et les repas d'un cycliste pour une journée !
- Pour participer à vélo : inscriptions avant le 1 juin 2024 - [contact@unafam.org](mailto:contact@unafam.org)

## CONTACT PRESSE NATIONAL

Lauriane Fargeot - 01 53 06 30 92 - [lauriane.fargeot@unafam.org](mailto:lauriane.fargeot@unafam.org)