

## Objectifs des SISM 2024

**PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique sportive définie cette année

**INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.).

**DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.

**FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.

**FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.

**FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale



## La psycyclette

Rejoignez-nous pour  
Le tour de la  
Charente-Maritime  
en vélo



Organisé par :

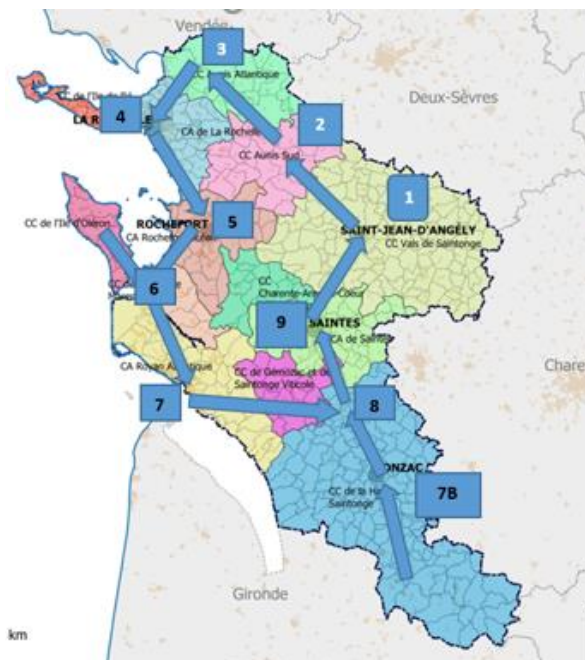


En partenariat avec :



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

**Départ de Saintes vers St Jean d'Angely le 07/10/2024 (30,9km)**



Date	Etape :	KM
08/10	St Jean d'Angely/Surgères	28,5
09/10	Surgères/ Marans	32,5
10/10	Marans/ La Rochelle	32,1
11/10	La Rochelle/ Rochefort	35,6
14/10	Rochefort/Marennnes	34,1
14/10	St Pierre Oléron/Marennnes	26,2
15/10	Marennnes / Royan	40
16/10	Montlieu-la-Garde/ Jonzac	30,7
17/10	Royan/ Pons	42,2
17/10	Jonzac/ Pons	22,
18/10	Pons	30,6

**Arrivée à Saintes le 18/10/2024**

**Psycyclette** est un dispositif UNAFAM dans lequel des « psycyclistes » vont à la rencontre des habitants des villes traversées, afin de briser les tabous sur les maladies psychiques, dépasser les préjugés et échanger sur la santé mentale.

Au programme, du 07 au 18 octobre 2024, 11 étapes relieront les CLS/CLSM de Charente-Maritime existant ou à venir.

Rejoignez-nous pour un bout d'étape, une ou plusieurs étapes suivant vos possibilités !

C'est avant tout le plaisir de randonner ensemble, de se rencontrer et de partager un moment unique de découvertes.

**Inscription obligatoire**  
(date limite le 20 septembre 2024)

Nombre de places limité

**Conditions d'inscription :**

Etre majeur et nous fournir :

- La copie de votre carte d'identité
- L'attestation d'assurance au titre de la responsabilité civile
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du vélo

Indiquer l'étape ou les ou les étapes auxquelles vous souhaitez participer.

Vous pouvez vous inscrire pour une demie étape en nous rejoignant à la pause méridienne. Contactez-nous pour savoir où elle se situe.

**Informations et demande d'inscription**  
à : Audrey OTT secrétaire du GCSM17

Mail : [secretariat-gcsm17@gh-saintesangely.fr](mailto:secretariat-gcsm17@gh-saintesangely.fr)

Tel : 05 46 95 16 67  
(Lundi et vendredi uniquement)

**Le port du casque est obligatoire**

La paire de gants est vivement conseillée, ainsi que des lunettes de soleil, de la crème solaire ainsi qu'une gourde.

Prévoir un pique-nique

Tous types de vélos sont autorisés (VAE compris)