



Tout en selle !

Haut-Léon  
Communauté



# MAI

à

# vélo

# #2


*Balades contées*

*Jeu d'enquête*

*Ateliers*

*Démonstrations ...*

ANIMATIONS GRATUITES

WWW.HAUTLEONCOMMUNAUTE.BZH •  HAUT-LEON COMMUNAUTÉ

OPÉRATION FINANCÉE PAR





# Édito



Le printemps est là et avec lui revient un nouvel événement sur Haut-Léon Communauté : Mai à vélo ! Après le succès de la première édition en 2022, ce rendez-vous dédié à la pratique du vélo est de retour cette année.

Du 1<sup>er</sup> au 31 mai, les habitants du territoire sont invités à enfourcher leur vélo. Que vous soyez cycliste débutant ou confirmé, il y en aura pour tous les goûts : balades contées, escape game, ateliers, initiations et démonstrations.... Autant d'activités pour vous permettre de découvrir les richesses de notre territoire tout en pratiquant une activité physique et respectueuse de l'environnement.

Cette année, le programme est élargi pour répondre aux attentes et aux envies de chacun avec une grande nouveauté : le challenge d'activité ! En cumulant le plus de kilomètres lors de vos trajets quotidiens ou de loisirs à vélo, vous permettrez à votre communauté de gravir les échelons et peut-être de remporter le challenge.

Nous vous espérons nombreux à participer à cette seconde édition de Mai à vélo dans une ambiance toujours aussi conviviale !

**Bernard FLOCH**  
Vice-Président en charge de l'Aménagement du Territoire

## INSCRIPTIONS

**LA PARTICIPATION À DE NOMBREUSES ANIMATIONS EST SUR INSCRIPTION PRÉALABLE À PARTIR DU 23 AVRIL :**

> EN LIGNE SUR [WWW.HAUTLEONCOMMUNAUTE.BZH](http://WWW.HAUTLEONCOMMUNAUTE.BZH)

> PAR MAIL À [VELO@HLC.BZH](mailto:VELO@HLC.BZH)

> EN SCANNANT LE QR CODE



**RENSEIGNEMENTS AU 02 98 69 62 18**

### Pour toutes les animations :

- Port du casque obligatoire pour les enfants de - de 12 ans et conseillé pour tous



- Chaque participant devra disposer d'un vélo personnel sauf mention contraire

- Prévoir vêtements adaptés aux conditions météo et boisson désaltérante

# Balades contées



## **VENDREDI 5 MAI**

**À 18H**

### *Sornettes de vélo*

Comme un lutin ou un troubadour du guidon, elle surgit au détour des chemins, rieuse, slameuse, chanteuse, poète et conteuse ! C'est Marie Chiff'mine à vélo qui se pose comme une abeille sur une fleur dans le port de Moguériec pour quelques heures. Une dizaine de kilomètres plus tard, si vous êtes un couche-tard, un pot de l'amitié vous sera proposé au coucher du soleil si vous n'avez pas encore sommeil.

### Infos pratiques

📍 RDV au Parking du port de Moguériec

🚲 10 km

- 👤 Balade conseillée à partir de 7 ans ;  
Obligation d'un adulte accompagnateur.

### Sur inscription

### Difficulté



## **MERCREDI 17 MAI**

**À 10H30**

### *Vélos enchantés, voyages imaginaires*

Mais c'est qui ce vieux bonhomme avec son drôle de biclou ? Mais c'est le dérailleur, l'homme qui murmurerait à l'oreille des vélos ! Pas un n'a de secret pour lui ! Il connaît les histoires de chaque tour de roue, puisqu'il est né le nez dans le guidon. Bon d'accord il a un peu perdu les pédales, alors il invente un peu, mais c'est pas du travail à la chaîne !

Alors tous en selle pour découvrir l'univers d'Alain Diverrès au bois de Santec !

### Infos pratiques

📍 RDV au Parking Forêt du Dossen à Santec

🚲 1 km

- 👤 Balade conseillée pour les enfants de 3 à 6 ans

- 👤 Chaque enfant devra disposer d'une draisienne ou d'un vélo ou personnel ; un parent accompagnateur par famille sans vélo.

- 👤 Prévoir une collation pour les petits.

### Sur inscription

### Difficulté





# Découverte

## Vélo pour tous

### JEUDI 11 MAI ET LUNDI 22 MAI

À 14H

#### Balade à la découverte du patrimoine

Une invitation à découvrir la commune dans le cadre d'une lecture du paysage.

En partenariat avec l'association « L'Atelier des Parcours ».

#### Infos pratiques

📍 RDV à l' Office de tourisme de Plouescat

📏 16 km (possibilité de réduire en fonction des demandes)

👤 Sortie adaptée aux personnes en situation de handicap

📌 Des équipements adaptés aux personnes à mobilités réduites seront mis à disposition :  
· vélo plateforme pour le transport des fauteuils roulant  
· triporteur "côte à côte" permettant à deux cyclistes de pédaler à leur rythme, voire ne pas pédaler et juste poser les pieds sur les pédales

#### Sur inscription

#### Difficulté



### SAMEDI 6 MAI

09H45 → 17H

#### Vélogourmande

#### Balade découverte à vélo de productions locales

Parcours de 35 km ponctué de pauses gourmandes et de rencontres avec des producteurs locaux.

#### Au programme

- Visite de la fromagerie de Brengoulou à Saint-Vougay
- Étape à la ferme Plein le Boutoc à Tréflez
- Halte à la minoterie Siohan à Lanhouarneau
- Le voyage s'achèvera par une arrivée dans la cour du château de Kerjean

#### Infos pratiques

📍 RDV au Château de Kerjean à Saint-Vougay

📏 35 km

📌 Sortie conseillée à vélo à assistance électrique (VAE)  
Prêt gratuit de 5 VAE sur inscription

👤 Sortie conseillée à partir de 15 ans

📌 Prévoir le pique-nique

#### Sur inscription

#### Difficulté



### Défis écomobilité jeunesse

#### Ateliers écomobilités

Les journées écomobilités sont l'occasion pour les plus jeunes de se familiariser avec les modes de déplacement doux, respectueux de l'environnement et bénéfiques pour la santé. Elles sont organisées autour de plusieurs ateliers ludiques et éducatifs, destinés à apprendre à manier son vélo en toute sécurité, à comprendre les règles de circulation et les enjeux environnementaux liés aux déplacements.

### MERCREDI 10 MAI

10H → 12H

#### Infos pratiques

📍 Salle Polyvalente à Plounévez-Lochrist

👤 Tout public

#### Sans inscription

#### Difficulté



### CRÉNEAUX POUR LES CENTRES DE LOISIRS

6-12ans

### MERCREDI 10 MAI

14H → 16H

Salle Polyvalente à Plounévez-Lochrist

### MERCREDI 24 MAI

10H → 12H ET 14H → 16H

Salle omnisport à Plouéenan

#### Sur réservation à

[dir.enfancejeunessefamille@hlc.bzh](mailto:dir.enfancejeunessefamille@hlc.bzh)

### JEUDI 18 MAI

10H30 → 17H

#### Air Bag Jump : Ose le saut !

#### Démonstration et initiation

Vous cherchez un moyen de tester vos compétences et de repousser vos limites ? Venez découvrir l'air bag jump, une discipline de vélo qui consiste à sauter d'une rampe ou d'une plate-forme, puis à atterrir sur un grand coussin d'air géant. C'est une activité qui permet de se surpasser en combinant des compétences de vitesse, d'équilibre et de coordination.

#### Infos pratiques

📍 Centre-ville à Saint-Pol-de-Léon

👤 Tout public

📌 Port du casque obligatoire  
Apporter son vélo personnel

#### Sans inscription

#### Difficulté



# Jeunesse



# En autonomie



**SAMEDI 13 MAI**

11H → 18H

## *Chasseurs de Secrets*

**Jeu d'enquête grandeur nature à vélo**

Confrontez-vous à des énigmes, de l'aventure, du théâtral et de la bonne ambiance dans un escape game qui vous mènera à Cléder et Tréflaouéan. Entre amis ou en famille, plongez dans un scénario sur mesure où vous devrez mettre à l'épreuve votre perspicacité d'enquêteur dans une ambiance décalée des années 70's : retrouvez les indices, analysez-les et mettez-les en relation pour avancer dans l'enquête.

### Infos pratiques

📅 RDV au Plan d'eau du Val Jégu à Cléder

📍 Départs séquencés de 10h30 à 14h

📏 20 km

👤 Sortie conseillée à partir de 10 ans ; Obligation d'un adulte accompagnateur

### Sur inscription

### Difficulté



**SAMEDI 20 MAI  
ET SAMEDI 27 MAI**

14H → 17H

## *Vélo au château*

Le château de Kerjean est un joyau du patrimoine breton, un monument historique qui a traversé les siècles. Et si vous profitez d'une journée ensoleillée pour partir à sa découverte à vélo ?

Le départ de la balade se fera depuis l'office de tourisme de Plouescat où vous recevrez une carte détaillée du parcours. Une fois sur place, vous visiterez gratuitement le château et pourrez admirer son architecture Renaissance. Vous découvrirez également son histoire fascinante à travers les siècles et ses nombreuses expositions temporaires.

### Infos pratiques

📅 RDV à l'office de tourisme de Plouescat

📏 24 km aller/retour

📍 Vélo électrique conseillé

### Sans inscription

### Difficulté



# Vélo, caméra, action !

## Projections cinématographiques

Deux-roues et grands écrans, une combinaison gagnante pour les amoureux de la liberté ! Que vous soyez cycliste chevronné ou simplement passionné de cinéma, notre sélection de films vélos est faite pour vous !



**MARDI 2 MAI**

À 20H45

Raoul Taburin (2018) : Raoul Taburin, c'est l'histoire d'un petit garçon devenu grand sans savoir faire du vélo. L'histoire d'un immense malentendu vécu comme une malédiction. Un imposteur malgré lui.

### Infos pratiques

Cinéma à Plouescat

Tout public

Entrée payante - Tarifs habituels

### Sans inscription

**MARDI 16 MAI**

À 21H

La grande boucle (2013) : François est un passionné du Tour de France. Licencié par son patron et quitté par sa femme, il part faire la Grande Boucle avec un jour d'avance sur les pros. D'abord seul, il est vite rejoint par d'autres, inspirés par son défi. Les obstacles sont nombreux mais la rumeur de son exploit se répand. Les médias s'enflamment, les passants l'acclament, le Maillot Jaune du Tour enrage. François doit être stoppé !

### Infos pratiques

Cinéma à Saint-Pol de Léon

Tout public

Entrée payante - Tarifs habituels

### Sans inscription

# Zoom sur ...

## MÉDIATHÈQUES

Vous êtes passionné de vélo et vous cherchez à enrichir votre culture cycliste ? Les amoureux de la petite reine pourront découvrir les grands moments de l'histoire du vélo grâce aux divers fonds documentaires mis en avant par les médiathèques du territoire tout au long du mois de mai.

## SAINT-POL DE LÉON Mercredi 10 mai

La Ville regorge d'aménagements cyclables. Le temps d'un après-midi, venez découvrir ces infrastructures et leur bonne utilisation.

→ [www.saintpoldeleon.bzh](http://www.saintpoldeleon.bzh)

## SANTEC Dimanche 28 mai

Journée dédiée à la pratique du vélo : course de lenteur, démonstration de BMX, circuits sportifs, circuit fermé pour les enfants et de nombreuses autres animations...

→ [www.ville-santec.fr](http://www.ville-santec.fr)

## PLOUESCAT Dimanche 4 juin

Les beaux jours arrivent et les vélos sont de sortie ! Venez apprendre à entretenir votre vélo à l'aide des bénévoles à l'espace de vie sociale le Lokal.

→ [plouescat.evs@epal.asso.fr](mailto:plouescat.evs@epal.asso.fr)

# MAI

# à vélo

# Challenge d'activité



L'application Geovelo permet de trouver les meilleurs itinéraires à vélo, sécurisés et personnalisés.

Elle servira de base au Challenge Mai à vélo.

Particuliers, écoles, entreprises, associations sont invités à se confronter localement en créant une équipe et en incitant le plus grand nombre à pédaler pour leur institution du 1<sup>er</sup> au 31 mai 2023.

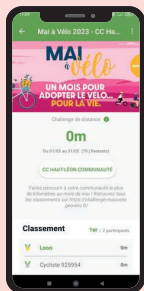
## Je suis une entreprise, association, institution éducative, comment inscrire mon entité ?

- 1 Je l'inscris au Challenge sur le site <https://challenge-maiavelo.geovelo.fr/>
- 2 Je fais la promotion du challenge auprès de ma communauté en partageant mon lien ou mon code de communauté

## Je suis un particulier, comment participer ?

- 1 Je clique sur le lien qui m'a été transmis par l'entité\* que je souhaite représenter
- 2 Je crée un compte Géovélo (sauf si j'en ai déjà un), sur le site ou via l'application mobile
- 3 Je clique sur «Rejoindre»
- 4 Ça y est je suis inscrit au challenge Mai à vélo de mon entité\* !

Pour rejoindre le challenge de Haut-Léon Communauté et ainsi cumuler des kilomètres sur le territoire c'est par ici :



## Comment contribuer au challenge ?

Chaque kilomètre que je parcourrai à vélo au cours du mois de mai peut alimenter le compteur d'activité de mon ou mes entités. Pour cela, il suffit d'enregistrer mes trajets avec Geovelo grâce à l'une des 3 fonctionnalités de l'application :

- ➔ Je réalise mon trajet en mode **navigation**
- A chaque trajet je lance un **enregistrement manuel** grâce au bouton dédié sur l'écran de lancement de l'application
- ⚙ J'active la «**détection d'activité**» afin de laisser mon téléphone enregistrer automatiquement mes trajets quand il détectera que je suis à vélo

## Remise des prix le 15 septembre

dans le cadre de la semaine de la mobilité

\*Il est possible de s'inscrire à plusieurs communautés, et ainsi contribuer à plusieurs Challenges.

Il est également possible d'ajouter à votre compte Geovelo des traces issues de Strava, Garmin ou autre.