



# Cyclopousses pour et par les aîné-es

Accompagner l'accès à la  
mobilité active des personnes  
aînées de La Petite-Patrie

Date **18 décembre 2024**

Préparé par **Noms des organismes**  
**Contact:**

Proposition présentée à **Fondation Mirella et Lino Saputo**

Logos des partenaires



Adresse des partenaires

Ateliers de la transition socio-écologique  
6450, av. Christophe-Colomb  
Montréal (Québec) H2S 2G7  
[www.solon-collectif.org](http://www.solon-collectif.org)  
[info@solon-collectif.org](mailto:info@solon-collectif.org)



# Table des matières

<b>Mise en contexte</b>	<b>1</b>
<b>Balades en cyclopousse par et pour les aîné-es</b>	<b>2</b>
Le projet en bref	2
Objectifs du projet	3
Phase 1 : Co-construction du projet	3
Phase 2 : Déploiement du projet	4
Phase 3 : Évaluation et pérennisation	6
<b>Notre expertise</b>	<b>7</b>
<b>Volets d'action</b>	<b>8</b>
<b>Calendrier</b>	<b>9</b>
<b>Lettres d'appui (ci-dessous)</b>	<b>10</b>



# Mise en contexte

Le **NOM DU PARTENAIRE** et Solon s'associent pour co-porter un projet commun pour briser l'isolement et stimuler la mobilité active des aîné-es de La Petite-Patrie. Le projet « Cyclopousses pour et par les aîné-es » proposé par Solon s'adresse aux aîné-es d'un même quartier pour encourager l'adoption du vélo et de la marche de façon inclusive<sup>1</sup>. L'approche de **NOM DU PARTENAIRE** et de Solon cherche à favoriser la participation des aîné-es à la vie communautaire, en travaillant sur les besoins, les perceptions et les capacités des citoyen-nes en matière de mobilité active.

L'intérêt des aîné-es pour la mobilité active n'est plus à démontrer. Que ce soit pour des raisons de santé et de vie active, pour briser l'isolement, ou pour maintenir et même retrouver leur pouvoir d'agir, les aîné-es sont parties prenantes dans le développement du réseau de pistes cyclables et la sécurité des déplacements piétons. Pourtant, iels sont souvent victimes des accidents routiers, des iniquités d'accès et peu représentées comme des acteurs centraux des démarches d'aménagement. Au-delà des infrastructures, il faut être sensible aux besoins des usagères et usagers et les accompagner vers des pratiques et des habitudes saines et durables en mobilité.

Solon et le **NOM DU PARTENAIRE** ont obtenu d'excellents résultats à travers différents projets et expérimentations au cours des dernières années. Voici une brève description des projets qui incluent l'accompagnement au changement de comportement, contribuent au pouvoir d'agir des aîné-es et favorisent la participation sociale:

[Les Aîné-es en liberté](#) – Ce projet collaboratif entre le **NOM DU PARTENAIRE** et Solon permet d'accompagner une cohorte d'aîné-es vivant en HLM ou résidence afin de les soutenir dans une démarche de mobilité active, de pouvoir d'agir et de participation à la vie démocratique et communautaire. Les participant-es contribuent à l'identification des besoins et au déploiement de vélos adaptés et partagés au sein de leur milieu de vie comme des Communs. On encourage les aîné-es à faire appel à leur conseiller-e municipal-e et de participer aux sessions de leur conseil d'arrondissement pour revendiquer des aménagements nécessaires au sentiment de sécurité des aîné-es du quartier.

---

<sup>1</sup> *Traiter de mobilité inclusive, c'est se défaire d'une approche technique, centrée sur les flux de déplacements, pour considérer la mobilité dans sa finalité d'accès, celle qui permet d'accéder à l'emploi, à l'éducation, aux soins, à l'alimentation, aux loisirs ou encore à la culture.* Laboratoire de mobilité inclusive. (2022). [Journal de bord 2023](#).



**Musique sous les balcons** – Ce projet, initié durant la pandémie par le **NOM DU PARTENAIRE**, vise à briser l'isolement des personnes âgées vulnérables. Durant l'été, des musiciens offrent des prestations dans les cours extérieures des HLM et résidences pour personnes âgées. L'ambiance festive permet aux participants d'avoir du plaisir, de créer des liens forts entre voisins et de participer à la vie active.

**Camp d'été pour personnes âgées** – Depuis 2023, les membres du **NOM DU PARTENAIRE** profitent d'une expérience unique et transformatrice : le camp d'été dans les Laurentides. S'offrir des vacances à la campagne a des résultats immédiats et concrets: bien-être global, ressourcement, création d'un réseau social significatif.

[Les Cyclopousses pour aîné-es](#) – Depuis 2021, ce projet dans l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville permet de briser l'isolement des aîné-es vivant en résidence et CHSLD et leur redonner accès aux espaces publics et à leur quartier. Ces cyclopousses électriques, pilotés par des bénévoles du quartier, sont un commun qui est co-géré par un partenariat entre institutions locales. Ces bénéficiaires en perte de mobilité participent aux balades sur le réseau cyclable, leur permettant de sortir au grand air et de tisser des liens avec leurs voisin-es du quartier.

Soutien au réseau [À vélo sans âge](#) – Depuis 2023, Solon soutient le développement des activités pour le réseau À vélo sans âge au Québec, ce qui permet de mutualiser des ressources et de soutenir les antennes locales dans leur projet. À vélo sans âge est un organisme international qui vise à réduire l'isolement des aîné-es tout en améliorant leur santé mentale et physique.

---

# 🌻 Balades en cyclopousse par et pour les aîné-es

## Le projet en bref

En étroite collaboration avec le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, les résidences (RPA), HLM et CHSLD, ainsi que les acteur-trices du milieu (intervenant-es, bénéficiaires, citoyen-nes engagé-es, proches-aidant-es, l'arrondissement, la table de concertation pour aîné-es, etc.), ce projet favorise la





réintégration des aîné-es dans la vie communautaire et encourage la solidarité.

Les Balades en cyclopousse permettent de briser l'isolement des aîné-es en perte de mobilité et leur redonner accès aux espaces publics de leur quartier, le vent dans les cheveux. Ces cyclopousses électriques sont pilotés par des bénévoles alors que le projet est co-géré par un comité de pilotage, composé de partenaires locaux et d'aîné-es d'un même quartier. Les vélos sont en commun, partagés entre plusieurs institutions locales pour desservir leur usagers.

Solon souhaite stimuler la participation et le pouvoir d'agir collectif en accompagnant le changement de comportement pour la mobilité des aîné-es dans La Petite-Patrie. En collaboration avec les parties prenantes du quartier, notamment, les aîné-es, les partenaires communautaires et les institutions locales, Solon guidera ce processus d'accompagnement de la concertation jusqu'à sa pérennisation et son intégration aux activités du **NOM DU PARTENAIRE**, en collaboration avec les organismes partenaires.

## Objectifs du projet

- Resserrer les liens entre les aîné-es en perte d'autonomie et la communauté
- Améliorer la santé psychologique des participant-es
- Créer un réseau pérenne et bienveillant de soutien intergénérationnel
- Cultiver le pouvoir d'agir des aîné-es au sein de structures décisionnelles

Les 3 phases principales du projet sont :

1. Co-construction du projet
2. Déploiement du projet
3. Évaluation et pérennisation

## Phase 1 : Co-construction du projet

Cette étape de co-construction consiste à réunir toutes les ressources partenariales afin de former un comité de pilotage qui est responsable de la conception, la coordination et la pérennisation du projet de cyclopousse.

### Étape 1 : Organisation du comité de pilotage

Le comité sera constitué d'aîné-es engagé-es du quartier, et d'intervenant-es communautaires et institutionnels.

Le comité de pilotage assure les responsabilités suivantes :



- coordonner le projet dans le quartier
- tisser des liens avec les milieux de vie pour étendre la portée du projet
- recruter et mobiliser des bénévoles
- évaluer les besoins, choisir les modèles de cyclopousses, assurer l'entreposage, l'entretien et l'hivernage des équipements collectifs
- fournir des assurances aux bénévoles et faire la vérification d'antécédents judiciaires
- faire rayonner les retombées du projet et ses impacts sur les aîné-es et la communauté
- assurer la durabilité du projet

Plusieurs partenaires ont déjà confirmé leur intérêt tel que :

- Solon
- NOM DU PARTENAIRE
- NOM DU PARTENAIRE
- CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

## Étape 2 : Engagement des milieux de vie

Il est prévu d'impliquer les milieux de vie (HLM aîné-es, CHSLD, RPA) pour co-organiser des activités de mobilisation des aîné-es et récolter leurs expériences à travers sept activités participatives sur les enjeux de mobilité au sens large, conçues sur mesure et réalisées dans les milieux de vie.

## Étape 3 : Préparation du lancement de la saison

Cette étape préparatoire permettra :

- de mobiliser des bénévoles
- de concevoir des outils de sensibilisation, d'implication et des outils de gestion pratiques des bénévoles
- de réaliser la préparation administrative et logistique (ententes avec les milieux, assurances, entreposage)

## Phase 2 : Déploiement du projet

Une fois le financement obtenu, on passe à la phase de la mise en œuvre qui inclut plusieurs étapes.

### Étape 1 : Acquisition des équipements collectifs



Solon accompagnera le comité de pilotage dans un processus d'évaluation des besoins en termes de sélection de vélos et d'entreposage (par exemple : cyclopousse électrique avec banquette double, cyclopousse adapté pour fauteuil roulant, tricycle électrique, etc.). L'idée est de mettre en commun ces équipements qui permettront aux aîné-es du quartier de maintenir ou encore de retrouver une certaine agilité dans leurs habitudes de déplacements.

Le comité de pilotage décidera comment gérer l'entretien et l'entreposage afin d'assurer le bon fonctionnement des équipements. Solon accompagnera le comité dans toutes les démarches d'assurances pour la couverture des vélos, en plus de veiller sur les enjeux logistiques qui pourraient avoir un impact sur le processus de mise en œuvre.

## **Étape 2 : Formation des bénévoles-cyclistes**

La formation d'un réseau engagé de bénévoles-cyclistes est un élément-clé dans la réussite du projet et nécessite une mobilisation structurante en amont. Solon accompagnera le comité de pilotage dans cette étape pour le recrutement, la rétention des bénévoles-cyclistes, de l'horaire des balades et des vélos, etc.

Un affichage public et en ligne sera réalisé pour rejoindre le maximum de personnes, faire connaître le projet et recruter un réseau de bénévoles dans le quartier. Des organisations réseaux du quartier seront également sollicitées pour la diffusion. Les bénévoles-cyclistes peuvent être des voisin-es du quartier, des proches aidant-es, des intervenant-es du milieu, des jeunes retraité-es ou encore des étudiant-es, par exemple. La stratégie de mobilisation et de recrutement inclut des activités dans chaque milieu de vie pour faire essayer les vélos, ainsi que des activités de reconnaissance pour les bénévoles-cyclistes.

Afin d'assurer la sécurité des bénéficiaires, chaque cycliste devra s'engager à suivre une formation pour apprendre à bien piloter et manipuler les vélos, signer un formulaire de vérification d'antécédents judiciaires et aura accès à une couverture d'assurances.

## **Étape 3 : Lancement et clôture de la saison d'activités**

Les balades en cyclopousse ont lieu typiquement entre les mois de mai et octobre et permettent aux aîné-es de faire des sorties utilitaires ou récréatives, selon leurs intérêts. Chaque milieu de vie participant aura accès à des bénévoles-cyclistes attiré-es ainsi qu'aux vélos, au moins une journée par semaine, selon l'horaire établi par le comité. Les bénévoles sont formés et autonomes pour aller récupérer les vélos entreposés, se rendre à la résidence et faire des balades avec les bénéficiaires.



Chaque balade présente une belle occasion de mettre en valeur et de soutenir l'engagement social et citoyen des aîné-es, qu'ils ou elles soient bénéficiaires ou bénévoles. Ce projet démontre comment la mobilité peut être un vecteur important pour la solidarité et l'inclusion sociale des aîné-es.

La saison de balade se termine par une activité de reconnaissance et de post-mortem pour les familles, les proches, les bénévoles, les partenaires et surtout les bénéficiaires. C'est le moment de faire rayonner les retombées et les apprentissages du projet pour toute la communauté.

## Phase 3 : Évaluation et pérennisation

C'est lors de cette phase que l'on peut évaluer les retombées du projet et orienter les prochaines étapes pour continuer à transformer la vie des aîné-es du quartier. À l'aide des différents outils de récolte développés, dans cette dernière phase nous prenons le temps de documenter les apprentissages relatifs à la pertinence de l'accompagnement afin de :

- Documenter l'utilité et l'appréciation du projet par les participant-es et les partenaires
- Évaluer la perception d'impacts sur les habitudes, les comportements et les liens sociaux

L'évaluation du projet sera évolutive et participative de façon à pouvoir intégrer les rétroactions dans une perspective d'amélioration continue. Plusieurs courts questionnaires seront communiqués auprès des intervenant-es, bénévoles et bénéficiaires afin de collecter les rétroactions, ajuster les paramètres et maximiser les retombées possibles. Au besoin, des rencontres collectives de bilan seront conçues pour maximiser les rétroactions et planifier les étapes subséquentes.

Un bilan est rédigé pour mettre en évidence les données quantitatives et qualitatives, ainsi que les apprentissages concernant la mise en œuvre du projet.

De plus, dès les premières phases, la pérennisation des activités sera considérée afin de maximiser l'autonomisation du projet. Selon propose, dans le cadre de son accompagnement, d'aider à la recherche de financement dans le but de pérenniser le projet de cyclopousse avec les partenaires du quartier. Les co-financements potentiels identifiés sont :

- Circonflexe - prêt pour bouger (Sports et Loisirs Montréal)
- Québec ami des aînés
- Caisse Desjardins
- Si pertinent, accompagnement des milieux pour des campagnes de collectes de fonds



# Notre expertise

Le **NOM DU PARTENAIRE**

Insérer description du partenaire, sa mission et ses activités

## Volet services aux bénéficiaires

Le service de la Popote roulante consiste à livrer des repas santé surgelés à faible coût à domicile aux personnes qui, en raison d'une perte d'autonomie, risquent de vivre une situation de dénutrition.

Les services d'accueil, d'écoute et de référence, d'accompagnements médicaux, d'aide aux courses, de magasinage, d'appels et de visites d'amitié et de soutien informatique sont offerts par nos bénévoles à nos bénéficiaires. Les services participent au maintien à domicile des personnes aînées.

## Volet interventions individuelles et de groupe

Une intervenante de milieu est disponible pour référer ou repérer les personnes aînées vulnérables qui vivent dans l'un des cinq HLM aînés de La Petite-Patrie. Aussi, elle met en place des moyens et des outils qui permettent aux aîné.es de briser l'isolement et de créer des liens sociaux significatifs et soutenant.

## Volet animation

Le **NOM DU PARTENAIRE** propose une programmation diversifiée et attractive renouvelée à chaque trois mois dans les salles communautaires des HLM. L'animatrice valorise les compétences des aîné.es et favorise leur participation active.



# Solon

Solon est un organisme à but non lucratif qui accompagne les groupes citoyens et les institutions dans la construction d'une ville plus **écologique** et **solidaire**, un quartier à la fois.

Notre action est collective et locale, car nous savons qu'une ville avec des communautés tissées serrées, où les gens s'entraident, partagent les ressources et s'organisent ensemble est une ville mieux outillée face aux crises. Les projets accompagnés ou initiés par Solon sont co-construits avec une diversité de personnes et d'organisations qui ont à cœur le bien-être de leur communauté.

## Volets d'action

### Mieux-vivre avec moins d'autos

Repenser la place  
de la voiture en ville

On soutient les projets de mobilité active, partagée et collective (tout ce qui n'est pas l'auto-solo!) et le changement d'usage des espaces dédiés à la voiture.

### Tiers-lieux (Espaces des Possibles)

Créer des  
lieux de rencontre

On accompagne la création de tiers-lieux, espaces d'immobilité qui réduisent les besoins en déplacement. Les citoyen-nes peuvent y proposer des activités, des rencontres, s'y organiser, boire des cafés et refaire le monde. Et tout ça, en autogestion!

### Communauté des Possibles

Construire notre  
avenir collectivement

On soutient les quartiers, les organismes et les citoyen-nes qui les composent dans la création de gouvernances partagées et locales en transition socio-écologique, ancrées dans la participation, l'inclusion et la culture.



# Calendrier

Phases	2025											
	jan	fév	mar	avr	mai	juin	jui	août	sept	oct	nov	dec
Phase 1. Co-construction du projet												
Phase 2. Déploiement du projet (idem pour 2026 et 2027)												
Phase 3. Évaluation et pérennisation (idem pour 2026 et 2027)												

Pour les années 2026 et 2027, seules les phases de déploiement du projet, d'évaluation et de pérennisation se maintiendront.

# Lettres d'appui (ci-dessous)

Le **NOM DU PARTENAIRE** et le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal ont déjà confirmé leur soutien à travers un engagement formel présenté ci-dessous.

Nous sommes confiant d'obtenir l'appui de partenaires additionnels une fois les financements du projet confirmés.