

## La CPTS Mulhouse Agglomération en quelques chiffres



Création en 2020



284 000 habitants



39 communes



508 adhérents au 31/12/2025

## Contexte

- La sédentarité et le manque d'activité physique concernent tous les âges et représentent un enjeu majeur de santé publique.
- Les actions d'aller-vers gagnent en impact lorsqu'elles s'appuient sur des supports concrets, visibles et participatifs.
- Intérêt d'un outil interactif, visuel et accessible, facilitant l'échange autour de l'activité physique et de ses bénéfices.

## Actions mises en place

Dans le cadre de son unité mobile de prévention M ta Santé, la CPTS Mulhouse Agglomération a développé M'Pédaler, un dispositif innovant et ludique reposant sur l'utilisation de vélos d'appartement reliés à un panneau lumineux LED.

Le principe est simple : en pédalant, le participant allume progressivement des LEDs, matérialisant visuellement l'effort fourni et le "trajet" parcouru.

Le dispositif dispose de 4 vélos d'appartement (2 taille enfant et 2 taille adulte).

Plusieurs modes de jeu sont proposés (en solo, à deux, contre-la-montre). Le dispositif est paramétrable par tranches d'âge et par niveau de difficulté. Les LEDs s'allument donc plus ou moins rapidement selon les réglages, permettant à chacun de participer à égalité, quel que soit son âge ou son niveau d'activité physique.

## Porteur du projet

- CPTS Mulhouse Agglomération · M ta Santé

## Partenaire

- Les Mulhousiennes

## Objectifs

- Sensibiliser à l'activité physique et à la lutte contre la **sédentarité** de manière **ludique**
- Rendre visibles et compréhensibles les **bénéfices** de l'effort
- Toucher un **public large**, enfants comme adultes

## Bénéfices pour les professionnels

- **Sensibilisation** facilitée grâce à un **outil concret**
- **Support pédagogique** favorisant les **échanges individualisés**
- **Adaptabilité à tous les publics** rencontrés en action de prévention
- Dispositif **clé en main**

## Coordonnées

 Dr Ressel Thierry, trésorier

 03 67 26 75 50

 contact@mtasante.fr

Plus d'infos sur M ta Santé :

<https://mtasante.fr/>

Ou via le QR code ci-contre

