

## TOUS À VÉLO

### UNE DEMANDE DES SENIORS

Les associations sportives font le constat qu'en sortie de crise sanitaire, les seniors ne sont pas tous revenus vers eux. Depuis deux ans, les seniors réclament à l'animatrice en charge, des animations de découverte du vélo électrique. La ville de La Flèche développe depuis plusieurs années des kilomètres de voies vertes accessibles aux piétons et cyclistes. Une association de réparation de vélo est implantée sur la commune et souhaite se faire connaître. Le mois de mai met en avant la pratique du vélo et la ville de La Flèche souhaite s'associer à cette manifestation. Tous ces éléments ont amené la ville à réfléchir à un projet autour du vélo pour garder la forme. Ce projet invite les seniors à rester en forme et pratiquer une activité physique à leur rythme en toute confiance.

### PARTENAIRES DU PROJET

Plusieurs temps de réunion ont été nécessaires avec l'association Cyclopédie, association partenaire du projet qui permet l'entretien et la réparation de vélos par et avec des bénévoles. Un travail avec la directrice de l'accueil de loisirs a permis de définir les modalités de la balade intergénérationnelle. Des échanges avec l'entreprise Néomouv (fabricant de vélos électriques basé sur la commune de La Flèche) ont facilité la préparation de l'initiation au vélo électrique.



VILLE DE LA FLÈCHE

#### La Flèche

Ville Amie des Aînés depuis 2021

La Flèche (72)

### OBJECTIFS :

- Lutter contre la sédentarité.
- Réapprendre à se déplacer en vélo.
- Sensibiliser aux bienfaits du sport sur la santé.
- Changer les habitudes de déplacement.
- Prendre du plaisir à la pratique du vélo.

### PRATIQUE :

- Partenariat avec une association de réparation de vélos et une entreprise de vélos électriques.
- Organisation de journées de sensibilisations à l'occasion du "mois du vélo" (mai 2023).
- Visite de l'association : conseils et informations sur la pratique du vélo.
- Expérimentation du vélo électrique.
- Balade intergénérationnelle.
- Balade à vélo en voie verte avec les bénévoles de l'association.

### L'INITIATION AU VÉLO ÉLECTRIQUE

Lors de la réalisation du projet (mai 2023), les seniors ont pu visiter l'association Cyclopédie. Suite à la visite, les bénévoles de l'association ont repris les grandes règles du code de la route lors de déplacements en vélo. L'association Cyclopédie ainsi que l'entreprise Néomouv ont proposé deux matinées autour du vélo électrique. Ces matinées portaient sur un échange sur les fonctionnalités du vélo, avec des conseils sur le choix du vélo et d'autres points pratiques. Ensuite les seniors ont pu tester différents vélos électriques sur un parcours. Un balade inter génération a été mise en place avec un groupe d'enfants de l'accueil de loisirs sur la commune. Ce temps d'échange était placé sous le signe du plaisir et de la détente. Pour conclure, une balade d'une quinzaine de kilomètres sur une voie verte a été proposée conjointement avec les bénévoles de l'association et les seniors.

### BILAN DE L'ACTION

Au final, 25 personnes âgées de 60 à 85 ans ont visité l'association, 23 personnes de 60 à 80 ans ont fait l'initiation au vélo électrique, 10 personnes de 60 à 75 ans ont participé à la balade avec les enfants, et 15 personnes de 60 à 80 ans ont fait la balade à vélo.

L'association Cyclopédie est très satisfaite et souhaite renouveler le projet en 2024. Les seniors ont pour certains découvert le vélo électrique et ses plaisirs, ils souhaitent renouveler l'expérience. Certains ont déjà, depuis cette initiation, loué des vélos à l'office de tourisme. Seniors, association et enfants souhaitent renouveler la balade à différents moments de l'année. Nous souhaitons développer ces temps de découverte d'une activité physique et faire prendre conscience que l'activité physique peut être vécue autrement qu'une contrainte. Nous souhaitons également, en partenariat avec l'entreprise Néomouv, nous lancer vers un autre projet : l'achat d'un vélo cargo, ce qui permettrait à des personnes privées de mobilité de pouvoir goûter au plaisir du vélo.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de La Flèche, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)