

# À VÉLO SANS ÂGE !

Fiche publiée le 04/11/2019

## RETROUVER SA MOBILITÉ

L'association «A vélo sans âge» émane d'une initiative danoise portée par Ole Kassow depuis 2012, et s'est implantée en France en 2015 à Capbreton (Landes), s'intégrant au Réseau international CWA (Cycling Without Age). Forte de son succès, une dizaine d'antennes a été créée en France, en lien avec l'antenne nationale de Capbreton. L'antenne bordelaise a ainsi vu le jour en 2017 et propose des sorties hebdomadaires via un triporteur adapté. Les personnes âgées résidant en EHPAD rencontrent souvent de grandes difficultés de mobilité et restent parfois confinées à l'intérieur des structures. Une idée fondamentale de l'association A Vélo Sans Âge est «*Le droit au vent dans les cheveux et à la lumière dans les yeux*» et s'applique totalement à cette population fragile. La balade en triporteur permet aux personnes de retrouver une sensation de mobilité qu'elles ont perdue. De plus, la rencontre et la sortie permettent de partager un moment agréable, de consolider le lien social et en particulier intergénérationnel. Cette démarche est conçue avec le personnel soignant de la structure, afin de faire le relais avec les seniors et d'ancrer le projet au sein de la structure. Les déplacements sont assurés principalement par des bénévoles. Les seniors bénéficiaires de l'action indiquent leur souhait de prendre part à ces sorties auprès du personnel médical sur place. Cette démarche volontaire concourt à l'adhésion des seniors au projet. Chaque triporteur dispose de deux places pour accueillir des seniors. Un cycliste accompagnateur encadre également la balade. Les sorties consistent en des balades conviviales, au sein de parcs arborés ou à proximité du quartier.

## QUAND UNE IDÉE A DU POTENTIEL

Un premier triporteur adapté a ainsi été positionné à l'EHPAD «*La Clairière de Lussy*» (géré par le CCAS de la Ville de Bordeaux) dès avril 2018. Ce projet a pu voir le jour grâce au prêt gracieux du triporteur par la société Vecto. Il a ensuite pu être acquis de façon permanente grâce aux différents financements. L'association Unis-Cité a également pris part à ce projet par l'intermédiaire de volontaires positionnés sur site, qui ont activement participé à la mise en place du projet et aux sorties régulières. Cette expérimentation a permis le déploiement de ce projet au sein de l'EHPAD La Chêneraie, situé également dans le quartier de Caudéran à



balade en triporteur



## ASSOCIATION « À VÉLO SANS ÂGE »

Bordeaux (33)

## OBJECTIFS :

- Permettre aux personnes âgées de rester des membres actifs de la communauté.
- Leur redonner le droit de vivre la ville et la nature.
- Créer un pont entre les générations, avec les bénévoles «pilotes».
- Valoriser le transport doux et non polluant.
- Apporter une image positive de la qualité de vie communale.

## PRATIQUE :

- Acheter des triporteurs.
- Trouver les bénévoles.
- Organiser les sorties.
- Créer des partenariats.
- Communiquer sur l'action.

Bordeaux. La logistique matérielle et la répartition des bénévoles a ainsi pu se mettre en place à l'échelle de ce quartier. Cette action a été reconduite en 2019, avec une volonté de déploiement plus largement sur les autres quartiers de Bordeaux. Par ailleurs, l'association «A Vélo sans Age» s'est associée à ReSanté-Vous, un collectif de spécialistes des approches nonmédicamenteuses en gérontologie.

### S'ANCRER DANS L'ACTUALITÉ

En lien avec le Tour de France cycliste 2019 se déroulera le projet des «Éclaireurs du Tour». Du 17 au 21 juin 2019, un relais inter-EHPAD en triporteurs et vélos adaptés sera proposé en cinq étapes entre les villes de Pessac (Gironde) et d'Hossegor (Landes). Afin d'assurer tous les moyens nécessaires à la mise en place de l'initiative, plusieurs partenaires ont été impliqués : le LABB (Lieu des Associations et des Bénévoles Bordelais) au sein du quartier de Caudéran, qui grâce à Bordeaux a pu mettre à disposition de locaux et de moyens ; pour les Balades au sein des EHPAD, partenariat avec le personnel sur place pour le lien avec les seniors. En ce qui concerne l'ordre financier, l'initiative a été soutenue par : des dons de particuliers, d'entreprises du secteur marchand (Malta Informatique - acteur majeur de l'informatisation des maisons de retraite ; Carrefour Market - magasin de proximité de l'Ehpad «la Clairière de Lussy») ou de structures du secteur médico-social (ReSanté-Vous - collectif de professionnels, Gestform - entreprise adaptée prestataire de services) ; dans le cadre du projet «Les Éclaireurs du Tour» par un partenariat financier avec AG2R La Mondiale et la Ville de Bordeaux. L'action a bénéficié d'une communication très large via le site internet AVSA France, RCF, France 3, le site de la Ville de Bordeaux, la page Facebook AVSA, le blog et la page Facebook des Seniors reporters ou encore Rue89 Bordeaux du secteur médico-social (ReSanté-Vous - collectif de professionnels, Gestform - entreprise adaptée prestataire de services) ; dans le cadre du projet «Les Éclaireurs du Tour» par un partenariat financier avec AG2R La Mondiale et la Ville de Bordeaux. L'action a bénéficié d'une communication très large via le site internet AVSA France, RCF, France 3, le site de la Ville de Bordeaux, la page Facebook AVSA, le blog et la page Facebook des Seniors reporters ou encore Rue89 Bordeaux.

### DÉVELOPPER ET DIVERSIFIER POUR DONNER ENVIE

Malgré tout le soutien offert, le recrutement, l'adhésion et la fidélisation des bénévoles restent difficiles. Plusieurs



pistes ont été explorées et doivent être renouvelées : via les salons et forums des associations en septembre, les clubs de sport en particulier cyclistes, la mutualisation de bénévoles avec d'autres associations ayant des objectifs similaires, la mise à disposition de salariés en congé de solidarité, le partenariat avec Unis-Cité pour une mise à disposition de jeunes en service civique...

Il importe également de valoriser le bénévolat : passeport du bénévole, compte personnel d'activité, etc, et de s'orienter vers le bénévolat des actifs ou le mécénat de compétences (à travers le repérage des entreprises qui ont une politique RSE). Les retours d'expérience sont positifs et encourageants pour la poursuite de l'action. 40 résidents sont sortis, avec d'excellents retours des personnes âgées, du personnel soignant et des psychologues des institutions. Concernant les pilotes des triporteurs : les 5 bénévoles actifs se sont totalement engagés dans les sorties, accompagnés d'une douzaine de bénévoles sur l'année. Le turnover de ces bénévoles ponctuels est important, 4 à 5 d'entre eux sont plus réguliers. Afin de poursuivre le déploiement de l'action et la structuration de l'antenne associative, plusieurs pistes de travail sont en cours : partenariats avec de nouvelles structures pour privilégier le secteur non lucratif, associatif, avec une population de résidents relevant de l'aide sociale ; mieux évaluer les effets du projet sur les résidents et les personnels soignants ; poursuivre la recherche de bénévoles en développant des partenariats avec d'autres associations oeuvrant dans le champ du social, du handicap ou des clubs sportifs impliqués dans l'insertion sociale (Stade bordelais; SAM: Sport athlétique Mérignacais) ; améliorer le fonctionnement interne en désignant un(e) référent(e) AVSA par établissement, chargé(e) de planifier les sorties, mobiliser des pilotes bénévoles, en liaison avec la personne référente de l'établissement (en priorité l'animatrice) ; solliciter une évaluation externe par un organisme ou un laboratoire universitaire.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si 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)