

IS-SUR-TILLE

Les seniors se remettent en selle

Mardi 4 mai, un groupe de six seniors ont bravé le froid pour suivre la deuxième séance de « remise en selle » à vélo organisée par la communauté de communes des Vallées de la Tille et de l'Ignon.

Tout le monde a son vélo et son casque ? », lance Ludwig Dagoreau, animateur et fondateur de l'association Vélotamine. En ce mardi 4 mai, six seniors participent à l'atelier « se remettre en selle », mis en place cette année pour la première fois. Depuis quelques mois, le service Actions sociales de la communauté de communes des Vallées de la Tille et de l'Ignon (Covati) prépare ce projet à destination des personnes de plus de 65 ans, habitants sur le territoire, dans le cadre du contrat local de santé. L'objectif est de leur permettre de retrouver une mobilité à travers le vélo en leur apportant plus d'autonomie et d'équilibre.

« Ça va aussi leur redonner confiance en eux », souligne Bastien Degret, éducateur sportif et organisateur. « Ils se sentent valorisés. Ce sont des personnes qui n'ont parfois pas fait de vélo depuis très longtemps. La semaine dernière, on a senti un peu d'apprehension mais ils sont repartis avec la banane ! » L'atelier va se dérouler sur dix séances de deux heures toutes les semaines.

Le vélo, ça ne s'oublie pas

Mardi, c'est la deuxième séance et tout le monde semble tenir sur



Bernadette Courvoisier, Denise Mangin et Hervé Deschamps essaient de s'arrêter pile entre les plots. Ils participent à une séance de remise en selle destinée aux seniors et proposée par la Covati. Photo LBP/M. P.

son vélo (voir la vidéo). Après un tour de piste d'échauffement et quelques rappels des règles de sécurité, Ludwig Dagoreau met en place ses exercices : s'arrêter pile entre des plots, réussir les slaloms et mise en situation « pour évoquer ce qu'ils rencontreront sur la route. Ils vont devoir se croiser, faire attention, respecter les priorités », précise l'animateur, « pour, à ter-

me, leur permettre de se déplacer tout seul ou faire des sorties familiales ».

Des sorties aussi

« On aimerait organiser des petites promenades à vélo dans la commune », ajoute Bastien Degret. « On a aussi des parcours de randonnée labellisés par l'Office du tourisme. Le territoire est riche his-

toriquement. » « Vu le succès de cette première année, on va recommencer l'année prochaine », se projette Bastien Degret. Pour cette année, les inscriptions sont closes. « On voudrait favoriser l'intergénérationnel. S'il n'y avait pas eu la Covid-19, on aurait proposé une ballade regroupant seniors et enfants », ajoute Bastien Degret.

Marie VERPILLOT

RÉACTIONS

« Prendre confiance en moi »

Denise Mangin, 82 ans

« J'avoue que, la semaine dernière, c'était un peu long pour moi. J'étais fatiguée, je n'ai pas fini la séance. Reprendre le vélo va me permettre de prendre confiance en moi, je pense. Ça fait très longtemps que je n'en ai pas fait et avec les voitures, j'ai peur de tomber. »



Photo LBP/M. V.

« Ça fait 40 ans que je n'en ai pas fait »

Hervé Deschamps, 75 ans

« Je veux reprendre le vélo parce que ça fait 40 ans que je n'en ai pas fait. Ça va me permettre de travailler mon équilibre. D'ailleurs, le vélo moderne est plus léger que le vélo ancien. Je pense m'en acheter un électrique pour pouvoir contrôler l'effort tout en continuant de pédaler. »



Photo LBP/M. V.

« Je suis venue avec mon vélo électrique »

Luise Tewes, 67 ans

« J'ai deux vélos. Aujourd'hui, je suis venue avec mon vélo électrique. C'est pratique et, au moins, je peux désactiver le mode électrique si jamais il n'a plus de batterie pour continuer en pédalant normalement. Ludwig Dagoreau a mis le guidon à ma hauteur pour que je sois plus à l'aise. »



Photo LBP/M. V.

« L'occasion de faire plein de promenades »

Pascal Lebreuil, 70 ans

« J'aimerais bien me remettre au vélo. Je marche beaucoup. Ce sera l'occasion de faire plein de promenades dans le coin. Mon mari est pêcheur. Avec mon vélo, je pourrai aller le rejoindre. »



Photo LBP/M. V.

« Du vélo, j'en ai fait très peu ! »

Jean-Claude Lemaire, 81 ans

« J'ai eu ma première moto à 18 ans. Alors du vélo, j'en ai fait très peu ! Mais depuis quelque temps, tout le monde me demandait de le revendre. J'ai été contraint d'accepter. Depuis un an, je fais du vélo avec ma fille. »



Photo LBP/M. V.

« J'avais envie de savoir si je savais encore faire »

Bernadette Courvoisier, 72 ans

« J'avais envie de savoir si je savais encore faire du vélo ou pas. Et bien oui ! Je participe aussi en parallèle à l'atelier Acti'form de la communauté de communes. »



Photo LBP/M. V.