

TOUS EN SELLE À L'ÉCOLE DU VÉLO !

Depuis 2008, le Collectif cycliste 37 propose des cours à... la vélo-école ! Des séances pour les adultes qui n'ont jamais appris à faire du vélo ou ont tout simplement oublié.

Soixante ans sans monter sur un vélo, ça commence à faire long : « *J'en ai fait jusqu'à 18 ans et j'ai repris à 78 ans*, détaille Michelle. *C'était à l'occasion d'une promenade à l'île d'Yeu avec des amis. Mais je me suis vite rendu compte que j'avais totalement perdu l'équilibre.* » Pas facile de se remettre seule en selle... Motivée, la septuagénaire décide alors de s'inscrire à la vélo-école du Collectif cycliste 37 à Tours. Cette association d'usagers propose des cours pour adultes depuis 2008. Au début, il s'agissait uniquement de cours particuliers. L'acquisition d'une flotte de vélos lui a permis de lancer des séances collectives en 2012. Les objectifs ? Acquérir une bonne maîtrise technique du vélo, puis apprendre à se déplacer en ville, adopter les bons comportements et anticiper les dangers.

Ce jeudi-là, dans le local de l'association situé quartier Beaujardin, Michelle et deux autres élèves se tiennent prêtes. Ici, on ne badine pas avec la sécurité : le gilet jaune fluo et le casque sont obligatoires. Deux moniteurs bénévoles, Marie et Manuel, accompagnent Fabien Frugier,

le salarié du Collectif cycliste coordinateur de l'école. Leur vélo à la main, les six cyclistes quittent le local pour rejoindre le terrain d'entraînement. Problème, l'association n'a pas de lieu fixe pour assurer ses cours. Charge à Fabien Frugier de dénicher des endroits adaptés, pas trop éloignés du local et sans circulation. Ce jour-là, destination la promenade de Florence, aux bords du Cher. Avant tout, un échauffement s'impose. Réunis en cercle, moniteurs et élèves se mettent tranquillement en mouvement. Étirements du dos, flexions, mouvements de la tête... Des exercices qui mettent en appétit. Monitrice attentionnée, Marie propose un encas aux trois participantes. Puis, c'est le moment de monter sur la selle. Aujourd'hui, il y a trois moniteurs pour trois élèves. Une vraie chance : chacune peut avancer à son rythme, profitant de conseils avisés. Mais ce n'est pas tous les jours le cas. « *Dans l'association, nous ne sommes que quatre moniteurs. Ce n'est pas assez, regrette Fabien Frugier. C'est pourquoi nous avons diffusé une annonce pour recruter un nouveau bénévole.* » Les pré-requis : être cycliste, avoir envie de partager ses

**REPORTAGE
& PHOTOS**
NATHALIE
PICARD



Les locaux du collectif regorgent de pièces détachées et d'équipements pour les vélos.



L'échauffement, incontournable avant de monter en selle.



Bras tendus, épaules baissées, regard au loin... Fabien Frugier rappelle quelques conseils avant le démarrage.



Apprendre à s'arrêter debout permet d'éviter la chute.

compétences et posséder un brin de pédagogie et de patience.

Même s'il n'y a pas de classe, l'apprentissage se décompose en niveaux. Faoula Elise a franchi le premier : elle sait tenir en équilibre sur son vélo. Aujourd'hui, la quadragénaire reprend des cours après une interruption de huit mois. Elle vient de passer un CAP petite enfance et prépare un concours pour travailler dans les écoles. « *Au début, on va me proposer des missions de remplacement. Il faut absolument que je sois mobile. Même si j'ai commencé à préparer le permis, le vélo va me permettre de me déplacer plus facilement sur Tours* », estime-t-elle. Motivée, Faoula Elise s'attaque donc au deuxième niveau, sous la houlette de Fabien Frugier. Son nouveau challenge : réussir à se lever de la selle pour apprendre à démarrer et à s'arrêter debout. « *Beaucoup de gens chutent à petite vitesse, au moment où ils*

cherchent à s'arrêter, constate Fabien Frugier. *Nous leur apprenons à s'arrêter debout, un pied sur la pédale, un autre par terre. Un peu comme un trépied, ça permet de renforcer son équilibre. C'est ce qu'on appelle la sortie de selle, un point clé de notre pédagogie* », souligne le moniteur. Comme beaucoup d'élèves, Faoula Elise n'a jamais eu l'occasion d'apprendre le vélo lorsqu'elle était plus jeune. La vélo-école reçoit environ 90 % de femmes, dont une large majorité de débutantes. Son activité se développe : elle est passée de 13 personnes formées en 2012 à 67 en 2015. Combien de temps faut-il à un adulte pour être à l'aise sur un vélo ? « *Tout dépend de l'âge, de la forme physique... Mais en moyenne, il faut compter six mois à un an* », précise le coordinateur. Une chose est sûre : c'est bien plus facile pour les enfants. En cause, la grande taille des adultes, qui ont un centre de gravité plus haut. Mais

surtout, l'angoisse de la chute. Si l'on réussit à vaincre ses peurs, il n'y a pas d'âge pour se remettre en selle !

Vélo-école du Collectif cycliste 37
16 impasse Robert Nadaud à Tours
02 47 50 16 34 - info@cc37.org
cc37.org/velo-ecole

Cours de 2 h 30 le jeudi matin ou le samedi après-midi.

Nouveauté : mini-stages de 2 h. 01/10 : rouler en double-sens cyclable et circuler dans les rues étroites. 03/12 de 10 h à 12 h : réparer une crevaillon.

DONNEZ VOS VIEILLES BICYCLETTES

La recyclade, c'est une autre activité de ce collectif cycliste bien dynamique. Leur mot d'ordre : « *Un vélo n'est pas un déchet.* » Plutôt que de l'envoyer à la déchetterie, vous pouvez faire don de votre vieille bicyclette. Qui sait, elle pourrait bien faire un heureux et connaître une deuxième vie. C'est Willy, le technicien du collectif, qui assure la réparation et le recyclage des deux-roues. Ils sont ensuite revendus à des tarifs intéressants. Et si vraiment votre bicyclette n'est plus bonne à rouler, elle sera démontée pour récupérer ses précieuses pièces détachées. En 2015, 170 vélos ont été vendus et l'année 2016 s'annonce encore plus prolifique. **Rendez-vous aux recyclades tous les 1^{er} et 3^e lundi du mois, de 10 h à 17 h. Pause déjeuner partagée sur place.**



Dans son atelier, Willy répare les vélos donnés au collectif.