

sports et loisirs

Il n'y a pas d'âge pour enfourcher un vélo

Le Collectif cycliste 37 dispense depuis 2012, au sein de sa vélo-école, des cours collectifs destinés aux adultes. Pour se remettre en selle ou apprendre de A à Z.

En France, il y a deux idées préconçues : tout le monde sait faire du vélo et le vélo ça ne s'oublie pas, annonce Fabien Frugier, coordinateur de la vélo-école du Collectif cycliste 37 (CC 37). « C'est faux ! L'équilibre ne s'oublie pas, mais tout le reste s'oublie et très vite ! »

« J'ai appris à pédaler ici »

La vélo-école est là pour tordre le coup à ces deux idées. Depuis 2012, des adultes (à partir de 16 ans) peuvent enfourcher un deux-roues lors de cours collectifs pour une simple remise en selle ou apprendre de zéro. « On bénéficie de l'effet de groupe, pour créer une émulation », prévient Fabien Frugier.

Ce jour-là, ils sont cinq élèves, uniquement des femmes. « On reçoit 95 % de femmes, qui souvent n'ont pas eu l'opportunité d'apprendre le vélo jeune, note le moniteur. 80 % de nos élèves sont des débutants, il faut leur apprendre de A à Z. »

Après un rendez-vous au local du collectif à 9 h 30, les cours ont lieu les jeudis et samedi, sur la promenade de Florence. Tania (*) est élève depuis fin septembre. Elle parvient dé-



Sur la promenade de Florence, les élèves doivent faire avec les piétons, en situation réelle.

(photo NR, Patrice Deschamps)

sormais à pédaler toute seule, pas encore pour pratiquer avec ses enfants. « Je prépare une surprise à mes enfants, ils ne savent pas que j'apprends, confie-t-elle. J'avais envie de pouvoir les accompagner en forêt lors des balades. »

La maman s'attelle désormais à s'entraîner à s'arrêter où elle veut. « Savoir démarrer et s'arrêter pour ne pas se mettre en danger ou mettre en danger les

autres est l'étape essentielle », assure Manuel Bryant, moniteur.

Khadija, 31 ans, suit les conseils du moniteur. « J'ai appris à pédaler ici, sourit-elle. J'utilise les transports en commun pour me déplacer, les bus ne vont pas partout et il n'y en a pas tout le temps. »

Le chemin jusqu'à l'indépendance est encore long et sinueux. « Pour un débutant, il

faut compter entre six mois et un an, soit entre 30 et 40 cours », prévient le responsable de la vélo-école.

Alexandre Salle

(*) Prénom modifié.

Collectif Cycliste 37, 16, impasse Robert Nadaud.
Tarifs : de 25 € à 90 € la formation plus l'adhésion au CC 37 (8 ou 15 €).
Tél. 02.47.50.16.34. E-mail : info@cc37.org.

••• Françoise veut accompagner son mari

Saisir le guidon, grimper sur la selle, pousser son vélo pour prendre de la vitesse et trouver l'équilibre. Pour Françoise, tous ces gestes qui paraissent simplissimes pour un cycliste lambda ressemblent à une ascension du Tourmalet sur la roue arrière, pneus crevés et yeux bandés... Impossible !

Mettre en confiance

« J'ai peur, je viens ici pour trouver les petites astuces pour vaincre cette peur, prévient l'élève de 70 ans. J'ai appris sur le tas à 40 ans, des amis m'ont un peu forcée à faire du vélo, mais je n'ai pas aimé, je ne me sentais pas à l'aise. »

Trente ans après, c'est son mari qui a incité Françoise à dompter la bicyclette. « Il rôle un peu, sourit-elle. Il veut que



Avant de se lancer, Françoise s'essaie d'abord sur une trottinette pour chercher l'équilibre.

je l'accompagne lors de ses sorties vélo. » Pétrifiée à l'idée de s'élancer sur un vélo, Françoise vient chercher des con-

seils pour vaincre sa peur. Les moniteurs du Collectif cycliste 37 sont là pour la mettre en confiance. Tout débute par la

recherche de l'équilibre, d'abord sur une trottinette ou sur une draisienne.

Le premier exercice se limite à faire des allers-retours, pour trouver l'équilibre, aller chercher le regard loin et pousser sa monture pour gagner en vitesse.

Françoise passe le cap. « Ça met en confiance, ça rassure, savoure-t-elle. Les petits font du vélo machinalement, mais plus on grandit plus on a peur. »

Prochaine étape : pédaler. Le pied calé sur la pédale, l'élève pousse et s'éloigne. « C'est le moment magique, souligne Fabien Frugier, moniteur. Tout démarre là, rien n'est possible sans le pédalage. »

Encore quelques leçons et Françoise pourra suivre son mari pour une virée à vélo.

le chiffre

70

Le nombre d'élèves inscrits à la vélo-école du CC 37 cette année. Un chiffre en augmentation : il y avait treize élèves au démarrage en 2012 et quarante en 2013. La vélo-école est la seule du département et la région en compte seulement trois.

la phrase

« Quoi ? Tout le monde ne sait pas faire du vélo ? »

La phrase moqueuse entendue par une élève lors d'une leçon sur la promenade de Florencé, sur les rives du Cher. « J'ai failli lui en coller une, souffle-t-elle. Mais je lui ai simplement répondu que je savais certainement faire des choses que lui ignorait ! » L'élève peut compter sur le soutien de son professeur, Fabrice Frugier. « Être surpris pourquoi pas, mais se moquer... Il faut avoir la tête haute d'apprendre quelque chose qui est très difficile d'apprendre à un certain âge. »

dans la ville

> **Marchés.** Saint-Paul, Blanqui, Rives du Cher, de 8 h à 12 h 30 ; Montjoyeux, de 16 h à 19 h, boulevard Béranger, marché gourmand, de 16 h à 20 h, rue de Bordeaux, brocante, de 8 h 30 à 19 heures.

> **Planning familial.** Permanence d'accueil et d'information, de 14 h à 18 h, au centre de vie du Sanitas, place Neuve.

> **Alcooliques anonymes.** Réunion, de 18 h 30 à 20 h, salle 119, du centre des Halles, place Gaston-Paillhou. Ouvert à tous.

> **Estimations gratuites.** Journée d'expertise spécialisée dans les instruments de musique, de 11 h à 14 h, sur rendez-vous et de 14 h à 16 h 30, sans rendez-vous, à la galerie Béranger, 30, boulevard Béranger. Tél. 06.70.20.90.10.

> **Musée des Beaux-arts.** Visite commentée de l'exposition « Martin de Tours, le rayonnement de la Cité », à 14 h 30, place François-Sicard. Tarifs : 6 € ; 3 €. Tél. 02.47.05.68.82.

> **Lig'Air.** Hier, indice atmosphérique bon (3). Polluants en cause : ozone. Prévision : stabilité. Lig'Air : tél. 02.38.78.09.49. www.ligair.fr

> **La ligne des abonnés.** Tél. 0.825.31.70.70. (0,18 €/mn + prix appel) du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h et le samedi, de 8 h à 12 heures.