

Un vélo pour tisser du lien

L'association À vélo sans âge et son réseau de trente antennes, proposent des balades en triporteurs à des personnes âgées, en Ehpad ou à domicile, ainsi qu'à des personnes à mobilité réduite. Reportage à l'antenne de Saint-Grégoire, commune limitrophe de Rennes.



© Michel Le Moine

Sous leur plaid, Marie-Odette et Jeannine papotent avec entrain, bien installées sur la banquette du triporteur, face au paysage. Derrière elles, Pierre pilote l'engin. À grands coups de pédales, aidé par l'assistance électrique, le co-fondateur de l'antenne locale d'À vélo sans âge les emmène en balade direction l'écluse Robinson sur le canal d'Ille-et-Rance, à Saint-Grégoire. Ravies, les deux vieilles dames ne regrettent pas d'avoir affronté le temps menaçant et les quelques gouttes de pluie du début de la balade. Un grand soleil les attend à leur passage près du joli moulin de l'écluse, niché dans un paysage verdoyant.

Marie-Odette, 90 ans, est résidente de l'Ehpad Bellevue de Saint-Grégoire. L'amie qui l'accompagne, Jeannine, 87 ans, y est en convalescence pour deux mois après une opération, en attendant de rentrer chez elle. « Nous nous connaissons via le Club des retraités de Saint-Grégoire et nous nous sommes retrouvées à l'Ehpad récemment, raconte Marie-Odette. Pour Jeannine, c'est une expérience nouvelle, mais moi

j'ai gardé un excellent souvenir de ma première balade en juillet dernier. » Plus jeune, elle allait à vélo à son travail à l'agence de voyage Havas de Rennes. Arrivée plus récemment dans la commune, elle connaît moins bien le coin que Jeannine, qui vit à Saint-Grégoire depuis 15 ans. « J'étais déjà venue à l'écluse en voiture, mais je ne connaissais pas certains des chemins que nous avons pris en vélo », ajoute-t-elle.

Tisser du lien

Outre le bien-être physique et psychologique que procurent ces balades à vélo au grand air, dans la nature ou dans la ville, l'un des objectifs de l'association À vélo sans âge est de permettre à ces personnes, dont les sorties sont rares et restreintes, de retrouver des lieux qu'elles connaissent ou de visiter de nouveaux endroits.

Au service animation de l'Ehpad Bellevue, Corinne, qui a proposé la sortie aux deux chanceuses du jour, souligne les bienfaits de cette activité qui permet aux résidents de sortir de la structure, d'aller bien plus loin, en levant les limites de la marche et de tisser du lien avec de nouvelles personnes dans un contexte convivial. « Elles retrouvent une vie active, la sensation de l'air frais sur leur visage, de la pluie qui mouille... Cela paraît anodin comme ça, mais c'est très fort ce qui se vit pendant ces balades, assure Claire Brochot, chargée d'animation réseau pour l'association À vélo sans âge. Des structures nous disent que certaines personnes en reviennent transformées: elles reparlent, mangent ou dorment mieux. » Pierre et ses collègues Maud et Daniel, qui ont lancé ensemble l'antenne de Saint-Grégoire, trouvent eux aussi du plaisir à tisser ces liens avec elles. « Lors d'une balade effectuée avec ma femme, l'une des personnes nous a invités à prendre l'apéro chez elle », témoigne Daniel. Tous estiment cette activité gratifiante: « Nous prenons plaisir à partager avec eux et cela nous permet de nous sentir utiles en donnant de

notre temps. » Liens intergénérationnels et amitiés se développent au fil de ces balades où la lenteur va de pair avec l'échange et la générosité.

Des bénévoles impliqués

Dans la petite ville de l'agglomération rennaise, les trois bénévoles portent ensemble le déploiement de cette nouvelle antenne locale, avec l'appui de l'association nationale qu'elle a intégré depuis juin 2020. Partie du Danemark en 2012 sous le nom *Cycling without age*, l'idée de ces balades a engendré l'essor d'un réseau international d'associations. En France, c'est Ditte Jakobsen, une Danoise vivant dans les Landes, qui a fondé l'association À vélo sans âge en 2015. « Aujourd'hui, une trentaine d'antennes et plus de 200 bénévoles sont répartis dans l'hexagone, indique Claire Brochot. Pour chaque nouvelle antenne, nous accompagnons les porteurs du projet et leur fournissons des statuts, un règlement et des assurances. »

Dans chaque antenne, les deux ou trois co-fondateurs se chargent de lever les fonds pour financer l'achat d'un ou deux triporteurs, se mettre en relation avec les structures locales pour trouver des bénéficiaires et former un groupe de pilotes et d'accompagnateurs bénévoles. « Pour l'instant, nous sommes une équipe de quinze pilotes et cinq accompagnateurs. Nous nous formons et nous élaborons les circuits des balades. Et nous avons levé 12 000 euros pour l'achat du premier triporteur, résume Pierre. Nous finalisons aussi nos partenariats conventionnés avec trois institutions, dont l'Ehpad Bellevue. » En pleine phase de démarrage concret, la petite équipe construit actuellement son réseau de bénéficiaires et communique auprès des personnes à mobilité réduite à domicile, en s'appuyant notamment sur les adhérents de l'association locale Solid'Âges engagée auprès des aînés.

Pérenniser l'action

En parallèle, Maud s'occupe de réaliser le planning des balades en fonction des disponibilités des bénévoles: « Nous organisons des créneaux en semaine ou le week-end. Chaque bénévole s'engage à hauteur de ce qu'il peut ou veut. Cela ne doit pas être une contrainte! » La pérennité de l'antenne repose sur l'implication de long terme des bénévoles. « Pour qu'une antenne fonctionne bien, on estime qu'il faut une dizaine de bénévoles par triporteur », précise Claire Brochot.

Côté finances, les bénéficiaires à domicile payent uniquement une adhésion annuelle de 15 euros à l'association. Pour les sorties dont bénéficient Marie-Odetta et les autres résidents, l'Ehpad Bellevue, à l'image de toutes les structures médico-sociales ou institutionnelles, participera à hauteur de 500 euros à l'année en soutien global



à À vélo sans âge. Les dépenses des antennes, en matière d'achat et d'entretien des vélos ou bien de communication, sont assurées par les levées de fond des antennes. « Nous avons reçu le soutien de particuliers, de collectivités et d'entreprises et nous rassemblons actuellement les fonds pour l'achat d'un deuxième triporteur, qui permettra de mieux répondre à la demande et de renforcer la convivialité lors de nos sorties », analysent les co-fondateurs. Du côté de Saint-Grégoire, après plus d'une heure de balade sous le soleil, c'est le moment de prendre le chemin du retour pour Pierre et ses deux baladées du jour. Il lui restera ensuite à mettre à l'abri le triporteur dans le garage mis à disposition par la mairie, en attendant la prochaine sortie! ●

Juliette Cottin

Une association internationale

Née au Danemark en 2012, l'association *Cycling without age* a été créée par Ole Kassow. Le Danois a eu cette idée d'offrir ces balades à vélo aux personnes âgées et à mobilité réduite, alors qu'il passait devant une maison de retraite en allant au travail. « Il y avait toujours un monsieur assis sur un banc devant l'établissement, explique Claire Brochot, chargée d'animation réseau pour l'antenne française À vélo sans âge. Un jour, il a loué un triporteur pour l'emmener en balade et l'aventure a été tellement bénéfique qu'il a décidé de créer une association! » Aujourd'hui, le réseau international compte 261 antennes, 300 triporteurs et près de 90 000 passagers partout dans le monde. Chaque antenne fonctionne en autonomie en respectant les principes fondateurs de l'association: la générosité, la lenteur, les histoires échangées, les liens tissés et l'ouverture à toutes les générations. ●