

# Vélo pour tous grâce au e-bike!

Tentés de vous remettre à la petite reine en ménageant vos articulations et vos mollets? Venez tester les balades en vélo électrique proposées par Pro Senectute Fribourg avec, à la clé, des découvertes, des liens sociaux sympathiques et une activité physique mesurée!



Tous les groupes sont encadrés par des moniteurs confirmés. De quoi être en confiance!

La tentation d'enfourcher un vélo vous titille, mais vous hésitez. L'effort physique à fournir vous paraît trop important et vous n'avez pas envie de voir l'expérience se transformer en séance de torture. Rassurez-vous, vous ne devriez pas renoncer à votre désir pour autant. L'heure est venue pour vous de découvrir le e-bike... si ce n'est pas déjà fait!

Depuis quelques années, Pro Senectute Fribourg accompagne la tendance

actuelle en proposant, dans ses équipes de cyclisme, des sous-groupes pour les vélos électriques, comme l'explique Chloé Manz, assistante de projets: « Nous disposons de six groupes principaux qui se divisent en fonction de ceux qui viennent en vélo électrique et ceux qui viendraient encore en vélo normal. Tous sont encadrés par des moniteurs formés, tiennent compte du niveau de chacun et, trois de ces groupes sont uniquement dévolus aux vélos électriques. »

## Ce n'est pas une mobylette!

Si vous n'avez jamais utilisé cette sorte d'engin, n' imaginez pas que, à l'image d'une antique mobylette, il vous suffira de mettre le moteur en route pour qu'il vous conduise par monts et par vaux sans la moindre intervention de vos mollets! Cela reste un vélo qui vous accompagnera dans votre lancée, mais ne vous dispensera pas de pédaler. Même si elle est modérée, la dépense physique est donc bien réelle. Un détail important pour Marlyse Bangerter, 74 ans, qui pratique cette activité à Pro Senectute depuis cinq ou six ans: « L'assistance électrique aide, mais cela demande malgré tout un effort. J'ai débuté le e-bike avec mon mari et j'ai continué seule après son décès. Je suis moi-même monitrice de tchouckball, j'ai besoin de bouger, et j'ai tout de suite apprécié le vélo électrique. J'aime beaucoup l'ambiance qui règne parmi les participants et la découverte de la nature que permettent ces balades. Il faut vraiment oser s'inscrire, sans se gêner: c'est réellement très agréable. »

Après l'effort, le réconfort... Le plus souvent, au terme des randonnées, qui s'étendent sur 30 à 60 kilomètres en fonction des différents niveaux, les cyclistes ne rentrent pas chez eux sans s'être retrouvés autour d'un rafraîchissement bien mérité ou d'un petit repas revigorant. Des liens d'amitié qui vont bien au-delà d'une simple sortie sportive se tissent entre les participants, rendant ces escapades aussi bienfaitantes pour la tête que pour le corps...

## Un partenariat dynamique

Ecolo et bon pour la santé, le vélo électrique, dont les ventes ont quintuplé au cours de ces dernières années, a le vent en poupe. L'engouement du public en général et des seniors en particulier, n'a pas échappé aux autorités. Dans



## TROUVEZ L'ACTIVITÉ DE VOS RÊVES EN UN CLIC!

Trouver une occupation proche de chez vous et correspondant à vos goûts sans avoir besoin de frapper à plusieurs portes pour atteindre votre bonheur, c'est désormais possible.

Il vous suffit, pour cela, de vous rendre sur le site de Pro Senectute Suisse, de cliquer depuis la page d'accueil sur « Recherche de cours », et vous aboutirez sur le graal.

« Les internautes arriveront sur une page leur permettant d'utiliser différents filtres pour trouver les cours ou les activités qu'ils souhaitent, explique Vincent Brügger, responsable Mouvement, Formation et Culture à Pro Senectute Suisse. Nous avons mis ce service en place cette année. Et, pour les personnes qui ne sont pas à l'aise avec l'informatique, il est toujours possible d'obtenir ces mêmes renseignements par téléphone auprès de votre organisation Pro Senectute cantonale. »

Sur le site, le mode d'emploi est des plus simples. Il suffit de rentrer votre code postal, les cours ou les activités qui vous intéressent dans les domaines du sport ou de la culture, ou de vous lancer dans une recherche plus générale en choisissant entre les multiples catégories proposées.

En cliquant ensuite sur le loisir qui vous tente, vous accéderez à de plus amples informations. Simple et efficace: participez vous aussi!

[prosenectute.ch/recherche-cours](https://prosenectute.ch/recherche-cours)

le cadre du Plan Climat, le Service de la mobilité de l'Etat de Fribourg a donc tout naturellement instauré un partenariat avec Pro Senectute Fribourg, le TCS et Pro Vélo, aux conséquences bénéfiques pour les usagers. « Afin de permettre à d'autres amateurs de tester l'activité, l'initiation découverte e-bike est gratuite, souligne Chloé Manz. L'Etat de Fribourg offre, cet automne, 100 inscriptions à l'une des nouvelles balades accompagnées, à vélo normal ou électrique. Pour les personnes inscrites, même si la plupart des participants possèdent leur propre vélo, nous pouvons en louer à la demande. Le prix de chaque sortie est de 8 francs auxquels il faut ajouter 10 francs pour la location. Et les promenades se font en général chaque semaine hors jours fériés, sans obligation de se joindre à toutes. »

## Devenir moniteur ou monitrice?

Pour l'instant, les groupes cyclistes existent à Morat, Bulle, dans le Grand-Fribourg et en Singine, mais Pro Senectute Fribourg souhaite élargir cette offre.

Si vous êtes intéressé à devenir moniteur(trice) de vélo ou de e-bike, il vous suffit d'être sportif, motivé et disposé à suivre la formation esa (sport des adultes) qui vous sera offerte... et qui vous permettra de créer un nouveau groupe de vélo dans votre région. N'hésitez pas à vous renseigner! Les balades reprendront au printemps 2022, et la première vous sera offerte. En attendant, moniteur ou pas, apprêtez-vous à passer de bons moments en vous évadant en bonne compagnie sur les chemins, à bicyclette... électrique ou non!

MARTINE BERNIER-PÉTERS

Pour tout renseignement:  
026 347 12 40, [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
<https://fr.prosenectute.ch>

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**CORONAVIRUS: UN SEUL NUMÉRO  
NATIONAL POUR PRO SENECTUTE:  
058 591 15 15**

### BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
[biel-bienne@be.prosenectute.ch](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
1705 Fribourg  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge  
[info@ge.prosenectute.ch](mailto:info@ge.prosenectute.ch)  
Tél. 022 807 05 65

### TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4 CP 800  
2800 Delémont  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
[prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16