

Pratique du vélo et plus

Par Nelly Jaggi

Faire du vélo électrique, ça s'apprend. Les cours «amusebike» s'adressent plus particulièrement aux cyclistes âgé·es et combinent balade, exercices techniques, précieux conseils et apéritif convivial.

Il semble relativement simple, mais requiert la bonne technique et une sacrée dose de courage: le freinage d'urgence à vélo électrique. Après une brève introduction et seulement quelques mètres de conditionnement, il s'agit du premier exercice réalisé par les participantes et participants au cours «amusebike». Au plus tard lors du troisième essai, pratiquement tout le monde réussit

d'un e-bike est très différente de celle d'un vélo traditionnel, explique Christine Steinmann, chargée de projet sécurité routière à l'ATE. C'est précisément la vitesse plus élevée qui met à l'épreuve les cyclistes, quelle que soit leur expérience.»

S'entraîner et gagner en sécurité

Une sortie en groupe permet de se familiariser avec le vélo électrique. De plus, les

Les motivations à participer diffèrent d'une personne à l'autre. «Il y a six mois, j'ai fait un accident stupide et j'ai mis le vélo au placard. Jusqu'à ce que je prenne mon courage à deux mains et m'inscrive au cours», raconte l'un des participants. Il est très satisfait du résultat: «J'ai dû lutter avec moi-même, reprendre la pratique et gagner en assurance. Aujourd'hui, j'ai franchi un cap.» ■

«La conduite d'un e-bike est très différente de celle d'un vélo traditionnel.»

Christine Steinmann

la manœuvre et le constat est sans équivoque: un vélo électrique bien entretenu et équipé de freins à disque permet d'effectuer un freinage d'urgence sans difficulté. «L'exercice montre bien ce que cela implique lorsqu'une personne se retrouve soudainement devant soi. Comment réagir?», commente une participante.

Avec «amusebike», le bureau pour la mobilité «Rundum mobil» a mis sur pied un nouveau format de cours visant principalement les seniors qui se (re)mettent en selle sur un vélo électrique. «La conduite

participantes et participants reçoivent des conseils utiles pour se lancer. Dans notre cas, il s'agit d'une attrayante balade dans l'agglomération bernoise, qui nous mène à travers les quartiers résidentiels par des pistes cyclables et des routes secondaires bien aménagées – mais également des routes principales très fréquentées. L'apé-

ro servi à l'issue du tour fait juste cause au terme «amuse» de l'intitulé du cours.

Cours e-bike «amusebike»

Un vélo électrique ne se conduit pas comme un vélo traditionnel. Pour circuler en toute sécurité, l'ATE recommande aux novices de suivre un cours. Sous la devise «pédaler en s'amusant», les cours e-bike «amusebike» font la part belle à la convivialité et à l'activité physique. La participation est gratuite. Informations et dates des cours sur www.amusebike.ch

