

Apprendre à pédaler à l'âge adulte

INITIATIVE Des associations proposent des cours pour les plus grands

► En une demi-dizaine d'heures de formations, des adultes apprennent à enfin garder l'équilibre sur une bicyclette.

► Au Gracq comme chez Pro Vélo, les élèves sont majoritairement des femmes.

C'est surtout une histoire de femmes. Peut-être avouent-elles plus facilement être gauches avec un deux-roues à pédales, voire ne plus avoir enfourché de cadre de vélo depuis 30 ou 40 ans ? Peut-être aussi est-ce lié à une plus faible demande durant l'enfance pour recevoir une bicyclette en cadeau ? Le fait est que les formations pour apprendre aux adultes à tenir en équilibre sur un vélo sont à 80 % féminines.

S'il est difficile d'avouer en société que l'on ne sait pas nager, il en est tout autant avec l'absence de maîtrise du vélo. « Cela fait partie des sujets tabous », note Julio Sanchez. Voilà 14 ans qu'il est formateur au Gracq. Depuis mars dernier, il a mis sur pied une formation individuelle, sur mesure et à la demande, pour apprendre à des adultes à monter sur une bicyclette et à y tenir en équilibre.

« Leur motivation ? Souvent, les enfants de ces femmes (la moitié d'entre elles sont des Maghrébines) apprennent à rouler en 5^e ou en 6^e primaire. Ce sont eux qui mettent la pression sur leur maman pour apprendre le vélo afin qu'elle puisse les accompagner en balade ou à l'école », explique-t-il. Ou encore pouvoir participer aux rangs scolaires cyclos qui emmènent les enfants à l'école à coups de pédale.

L'envie de faire du sport

Chez Pro Vélo, l'apprentissage des bases à des adultes est une affaire qui roule depuis dix ans. En 2014, via son module de formation « mise en selle », l'association a pris la température de la motivation auprès des 78 participantes. Leurs raisons ? « Faire du sport » arrive en tête avec 26 %, devant « maîtriser le vélo » (23 %). Vient ensuite « pour le plaisir » (19 %), tandis que « se déplacer en ville » et « se balader en famille » comptent pour 12 et 10 %.

Depuis lors, l'aventure continue. « L'an dernier, ce sont quasi 300 adultes qui ont suivi des cours débutants à Bruxelles (la demande est moins forte en Wallonie et l'offre y est donc moins structurée). Ces apprenants ont entre 25 et 60 ans, mais la plupart entre 30 et 50 ans, indique



« L'apprentissage, c'est l'élève qui le fait lui-même », explique un professeur.

© STAN HONDA/AFP

Si l'apprentissage prend entre 4 à 6 heures pour la plupart des adultes, certains, comme les enfants, n'ont besoin que d'une demi-heure pour être en selle. « L'une de mes élèves, une dame de 30-35 ans, avait reçu cette formation comme cadeau d'anniversaire de son petit ami. Elle était hyper motivée. Si bien qu'en 25 minutes, elle parvenait à tenir en équilibre sur son vélo ! », poursuit-il. Beaucoup se joue dans la tête. »

Plus on prend de l'âge, plus on pense aux risques de perdre l'équilibre. L'enfant fonce alors que « l'adulte intellectualise, décortique chaque mouvement et est en plus doté d'un cerveau bien moins plastique que les plus jeunes », explique Christophe Winkel.

Il y a quelques semaines, Pro Vélo a participé avec une autre association à une courte mission pour faire découvrir à vélo la ville de Bruxelles à des réfugiés. « Cela se fait beaucoup en Flandre », poursuit-il. Mais nous concernant, nous agissons surtout auprès des gens qui se sont installés durablement. » ■

LAETITIA THEUNIS

Christophe Winkel, responsable du volet éducation chez Pro Vélo. Aux onze groupes (soit 130 participants) qui ont suivi le projet Via Vélo destiné aux associations, se sont greffés 16 modules de cours débutants le samedi matin (entre mars et octobre), soit 120 adultes. Aussi une vingtaine d'adultes ont été formés en cours privé. »

L'équilibre trouvé en 25 minutes

Apprend-on différemment à un adulte qu'à un enfant ? Pas du point de vue méthodologique. « Son apprentissage, c'est l'élève qui le fait lui-même. Je lui explique comment faire, lui donne de bons conseils, comme de quel côté monter sur le vélo que je lui prête, et ensuite, il essaie. Petit à petit, il acquiert l'équilibre », explique Julio Sanchez, du Gracq.

À L'ÉCOLE

Obligatoire d'apprendre à nager, pas à rouler

Tous les enfants ne savent pas rouler à vélo. « Dans nos classes de 5^e et de 6^e issus d'un milieu défavorisé, 50 % des élèves sont débutants », explique Christophe Winkel, de Pro Vélo. Une bicyclette, cela coûte cher, et l'enfant grandit vite. Aussi, en appartement, on manque d'espace de stockage. » A l'instar de la natation, l'apprentissage du vélo n'est-il pas présent dans le cursus primaire ? « Non, ce n'est pas obligatoire, poursuit-il. Néanmoins, par nos formations dans les écoles, nous touchons 20 % des élèves de la Communauté française, soit 800 classes en tout. » Et de conclure par un conseil adressé aux crèches et écoles maternelles : « Il faut encourager l'usage des dracynettes dès 2 ans et demi (au lieu des tricyles, NDLR), car cela permet aux petits d'acquérir rapidement et durablement le sens de l'équilibre. »

L. TH.

conseils pour l'hiver

Visibilité et adhérence

Pluie de pois, bruine, neige... Les conditions hivernales exigent des adaptations pour se déplacer en sécurité.

1 Soyez visible. Si la météo est au gris, privilégiez les tenues claires, elles se distinguent bien mieux dans l'obscurité. Aussi, gilets fluo et bandes réfléchissantes sont vos alliés pour briller dans l'obscurité : en les portant, vous serez vus à 150 mètres, contre 50 mètres en portant de simples vêtements clairs. Pensez à nettoyer souvent vos phares et catadioptries pour maximiser leur efficacité.

2 Protégez-vous du froid. Protégez particulièrement vos extrémités : les mains, les pieds, les oreilles et... la tête. Aussi, « multipliez des couches que vous pouvez facilement enlever en cas de besoin : on se réchauffe très vite quand on pédale », note le Gracq.

3 Adaptez votre monture à la neige. Tout d'abord, abaissez votre selle, vous serez plus près du sol en cas de perte d'équilibre. Ensuite, mieux vaut rouler sur de la neige fraîche, moins glissante que de la neige tassée. Afin d'augmenter l'adhérence, sachez qu'il existe des pneus à clous, mais « ils ne sont pas vraiment d'application en cas de courtes périodes neigeuses », nuance Pro Vélo. Aussi, une pression trop élevée diminue l'adhérence, il est dès lors préférable, en conditions hivernales, d'opter pour une pression minimale. « L'accumulation de neige, le sel et le sable sont agressifs pour le mécanisme de votre vélo : veillez à le nettoyer régulièrement. Si vous en avez la possibilité, utilisez de préférence un vieux vélo que vous ne craignez pas d'abîmer », conseille le Gracq.

4 Qui va piano va sano. En plus de rouler près du sol, négociez prudemment l'entrée des virages. Autrement dit, penchez-vous le moins possible. Allez plus lentement que d'habitude, soyez détendu et évitez les mouvements brusques. « Aussi, utilisez vos deux freins ensemble et avec parcimonie : le frein avant est même à éviter autant que possible. Soyez donc prévisible et attentif », note Pro Vélo. Ouvrez l'œil ! ■

L.T.H.

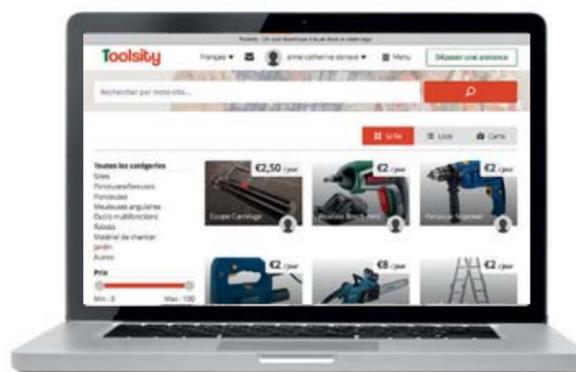
La vie de nos partenaires

TOOLSITY : DES PARTICULIERS LOUENT LEURS OUTILS

Lancée il y a quelques mois, une nouvelle plateforme en ligne propose aux Bruxellois de louer des outils de chantiers. Toolsity, c'est une sorte d'Airbnb des outils de construction : des particuliers mettent en location leurs outils de chantier, d'autres particuliers les louent le temps de leurs travaux... ou arrondir ses fins de mois.

Vous envisagez de vous lancer dans un petit chantier de rénovation et avez déjà acheté tout le matériel nécessaire : plâtre, peinture, papier collant de peintre ou autres matériaux. Mais avez-vous pensé aux outils ? Les acheter risque de sérieusement augmenter le budget de vos travaux. Et si vous les louiez ? Depuis quelques mois, Toolsity propose aux particuliers de louer leurs outils de chantier.

A l'origine de cette nouvelle idée de consommation participative, il y a deux jeunes entrepreneurs bruxellois, Quentin Denis et Amir Bira. Alors que Quentin Denis rénove sa maison, il est confronté au dilemme universel du bricoleur du dimanche : acheter cher des outils dont il ne se servira que très peu et qui prendront la poussière une fois les travaux finis ou bricoler - dans tous les sens du terme - sans les outils adaptés. Et des outils qui dorment, il y en a dans toutes les caves et tous les garages... Ils lancent donc Toolsity, une "place de marché pour partager des outils électriques dans les zones urbaines", qui permet aux prêteurs et aux



emprunteurs potentiels de se rencontrer sur la plateforme et fournit un cadre à la transaction de location.

Toolsity en pratique

Le fonctionnement est assez simple : une fois inscrit et connecté, quelques

clics suffisent pour devenir "prêteur" ou "emprunteur" d'outils de chantier. Le prêteur remplit une annonce par outil mis en location et fixe son prix. L'emprunteur peut quant à lui faire des recherches par type d'outils ou par localisation géographique. Si l'inscription est gratuite, le service, lui, est payant. Le prix de location affiché sur le site est déterminé par le "prêteur", il comprend les frais de service annoncés par Toolsity à 20 % du montant total de la transaction avec un minimum de 0,50 euros ainsi que les frais de traitement des paiements selon la formule de paiement choisie. Toolsity garantit les transactions pour protéger loueur et propriétaire de matériel.

Petit Toolsity deviendra grand ?

Lancée à l'été dernier, la plateforme bruxelloise a d'abord été testée avec un premier pilote à Uccle et un second à Ixelles. Il affiche aujourd'hui des débuts prometteurs mais encore un rien hésitants. On y trouve, postées par une dizaine de bricoleurs avertis, une quarantaine d'annonces qui permettront déjà de couvrir pas mal de chantiers : de la scie cloche au coupe-carrelage, en passant par la tronçonneuse, sans oublier bien sûr l'incontournable visseuse. Il faut compter entre 2 et 8 euros la journée.

Pour en savoir plus

<https://toolsity.sharetribe.com>