

FOYER CHARLES-MARGUERITE. Les grands-mères font du vélo ! (et les grands-pères aussi)

La maison de retraite Charles-Marguerite d'Aizenay vient de signer un partenariat de trois mois avec le Comité de Vendée de cyclisme. Alexis Soulard, animateur du foyer, en explique le principe. « C'est le comité qui nous a proposé ce projet vélo santé. Pendant trois mois, des résidents font du vélo d'appartement pendant quarante-cinq minutes. Leurs paramètres vont être mesurés au long des séances, deux fois par semaine. L'objectif est de voir quel impact cela a sur la santé, de développer le cardio et le physique. »

Des cyclistes sélectionnés

Comme pour le Tour de France, les cyclistes ont été retenus selon certains critères. « Nous avons dix places, nous avons un financement qui nous permet d'intégrer des gens de l'Ehpad et de la résidence autonomie. On a donc ciblé des profils qui seraient intéressés et allaient durer sur les trois mois, car cela fait quand même un gros rythme de séances. » La moyenne d'âge des pédaleurs est de 80 ans. « C'est sur prescription médi-



Les séances de vélo d'appartement ont lieu deux fois par semaine pendant trois mois, à la maison de retraite Charles-Marguerite.

cale. Il faut un certificat de non-contre-indication à la pratique du sport », ajoute l'animateur.

L'intérêt du vélo

Si aucun Maillot jaune n'est attribué à l'arrivée, quel est l'intérêt de l'usage des vélos d'appartement ? « Proposer quelque chose qui change. Une opportunité de parti-

ciper. On trouvait cela très intéressant », témoigne Alexis Soulard. « Sachant que la population concernée est très intéressée par le vélo, le Tour de France. On a tout de suite vu que cela leur plaisait et que c'était mobilisateur. »

De janvier à début avril, les échauffements précèdent la prise du guidon, là encore pour assurer un maximum de sécurité.

Josepha Cathudal, du Comité de Vendée, est présente à chaque séance pour l'accompagnement des hommes comme des femmes.

L'opération pourrait être renouvelée, mais sous une autre formule. Car le Comité de cyclisme de Vendée a prévenu de l'itinérance de l'activité, qui ira dans une autre maison de retraite dans la foulée.