



Les participants à la balade découverte de Pro Senectute se sont montrés enthousiastes et disciplinés. PHOTOS JEAN-BAPTISTE MOREL

Reprendre le vélo ou trouver des compagnons de balade

Pro Senectute propose à ses membres de découvrir les joies du **vélo électrique**, en toute sécurité. Cette activité, soutenue par l'Etat a été organisée jeudi pour la première fois en Gruyère.

XAVIER SCHALLER

DÉCOUVERTE. Neuf seniors en tenue de sport attendent devant la halle polyvalente de Riaz, jeudi après-midi. Ils sont venus participer à une balade à vélo électrique, pour tester ces engins, en toute sécurité. L'action est financée par le canton (*lire encadré*).

«Certains sont là pour découvrir le vélo électrique, d'autres pour voir si les sorties de groupe les intéressent», indique François Tinguely, un des deux accompagnateurs. Trois participants sont ainsi venus avec leur propre engin. Les autres profitent de ceux prêtés par un magasin de sport bullois.

Il y a un monde entre Marguerite Blanc, de Corbières, qui roule, bon an mal an, entre 4000 et 5000 kilomètres, et Joseph Rigolet, venu en couple de Villarbenet, qui

n'est plus monté sur un vélo depuis vingt ans. «Il paraît que ça ne s'oublie pas, mais la manière de faire semble quand même différente.»

Déjà, il faut apprendre le fonctionnement des vitesses



«Certains sont là pour découvrir le vélo électrique, d'autres pour voir si les sorties de groupe les intéressent.»

FRANÇOIS TINGUELY

au guidon, ainsi que celui des niveaux d'assistance pour le moteur électrique. Quelques tours de parking permettent de prendre en main les machines. «C'est affreusement lourd, appréhende Dany Etique, de Romans. Heureusement, une fois qu'on roule, ça va.»

Quand tout le monde est équipé de casque, Bernard Gendre, l'autre moniteur certifié ESA (Sport des adultes Suisse), donne les consignes de sécurité. «S'il y a le moindre problème ou si vous avez un doute, vous vous arrêtez.» Il suivra le groupe alors que son collègue François Tinguely mènera la troupe: «Nous allons faire une balade tout à fait tranquille, sur des petits

chemins sans trop de circulation.»

Départ vers 14 h en direction de Vuadens, le long de la Sionge. Manque de pot, arrivés à Planchy, la route de l'Industrie grouille littéralement de circulation. Avec en prime deux gros camions et un bumper. Certains

participants n'en mènent pas large au milieu de ce trafic, même si c'est juste pour quelques centaines de mètres. «Au moins, ça donne une idée réaliste, philosophe Dany Etique.»

A Vaulruz, première pause après la montée de l'église, qui semble avoir convaincu les participants de l'efficacité de l'assistance électrique. Ils peuvent encore mieux la tester à la prochaine étape, qui mène vers Maules et sa chapelle.

On redescend ensuite sur Sâles, avant d'entamer la longue montée vers les hauts de Romans. Et si le mode «turbo» est efficace, il ne faut quand même pas s'emêler dans les vitesses. En dixième, ça n'avance plus. Bernard Gendre intervient et pousse le vélo le temps de corriger l'erreur.

La version longue

Comme le groupe roule bien, les deux accompagnateurs décident de partir en direction du Châtelard au lieu de piquer directement sur Marsens. Cela veut dire quelques kilomètres de route non goudronnée et de

nids-de-poule, qui n'ont pas plus à tuer.

Au parking du camping de Sorens, certains commencent à trouver les selles un peu dures. «C'est un poil long pour une reprise», souffle Joseph Rigolet. «Pour une sortie découverte, il faut quand même y aller», renchérit la Bulloise Marie Morard. Il faut dire qu'elle n'était plus remontée sur son vélo électrique depuis une année. «J'avais pris un trottoir en ville, j'étais tombée et je m'étais cassé deux vertèbres.»

Heureusement, la suite se résume à de la descente et à un retour tranquille à plat vers

Riaz. A l'arrivée, les sourires sont de mise et l'expérience jugée concluante. Certains s'équiperont peut-être, voire intégreront un des groupes Pro Senectute de vélo qui existent à Bulle, à Morat, dans le Grand-Fribourg ou en Singine.

En tout cas, Michel Allemann, de Farvagny, a pris le flyer d'information. «C'est bien ces vélos. Je pensais que ça roulait tout seul, mais il faut quand même bien pédaler, surtout si tu ne mets pas trop d'assistance.» Cycliste occasionnel, il s'était promis de ne pas céder à l'appel de l'assistance électrique avant 70 ans. «Mais c'est l'année prochaine.» ■

Promouvoir la mobilité douce

Pour encourager les Fribourgeoises et Fribourgeois à se remettre en selle, l'Etat offre trois fois 100 inscriptions aux cours et balades proposées par Pro Velo, le TCS et Pro Senectute. Déjà organisées en 2021, ces activités visent trois publics: les parents qui souhaitent être accompagnés pour apprendre à leur enfant à faire du vélo, les personnes curieuses de découvrir le vélo électrique et les seniors à la recherche d'une activité physique à faire en petits groupes. Cette promotion est liée au Plan sectoriel vélo et au Plan climat cantonal. XS