

REMISE EN SELLE 09 JUILLET 2024

LE VÉLO, UN MOYEN DE LOCOMOTION À EXPLOITER ÉTAPE 1 (9 JUILLET 2024) : REMISE EN SELLE



14 participants



13 femmes / 1 homme



**10 personnes véhiculées
par minibus (OPAD / MDS)**

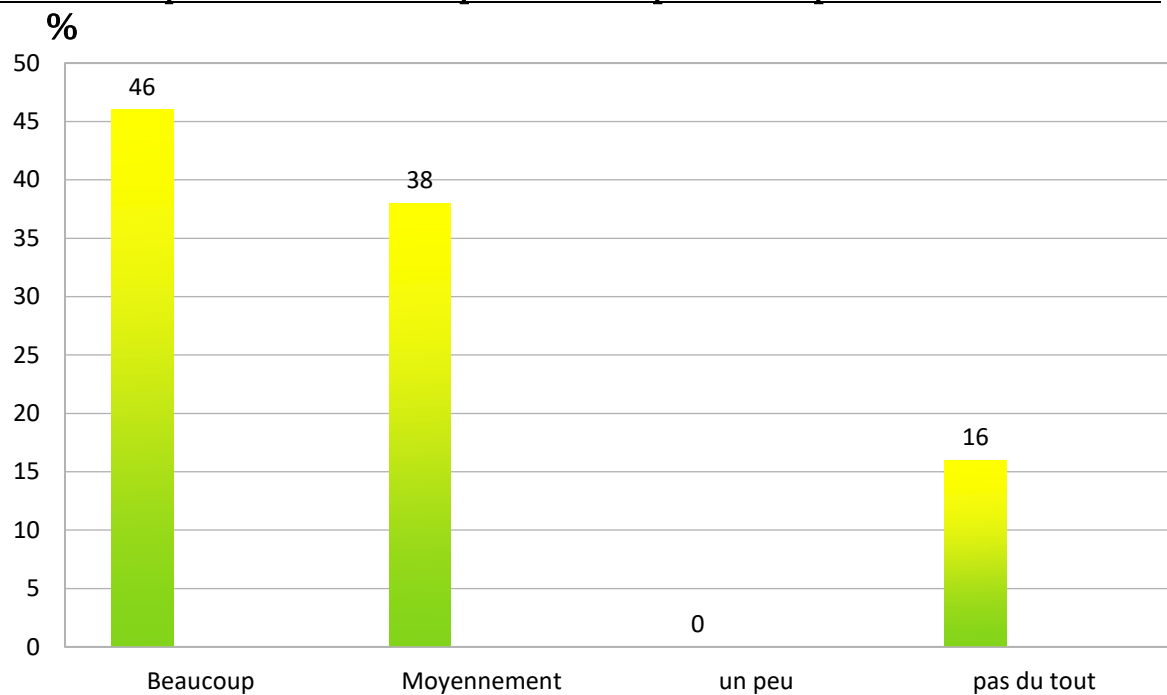


**+ jeune 60 ans
+ âgé 82 ans**

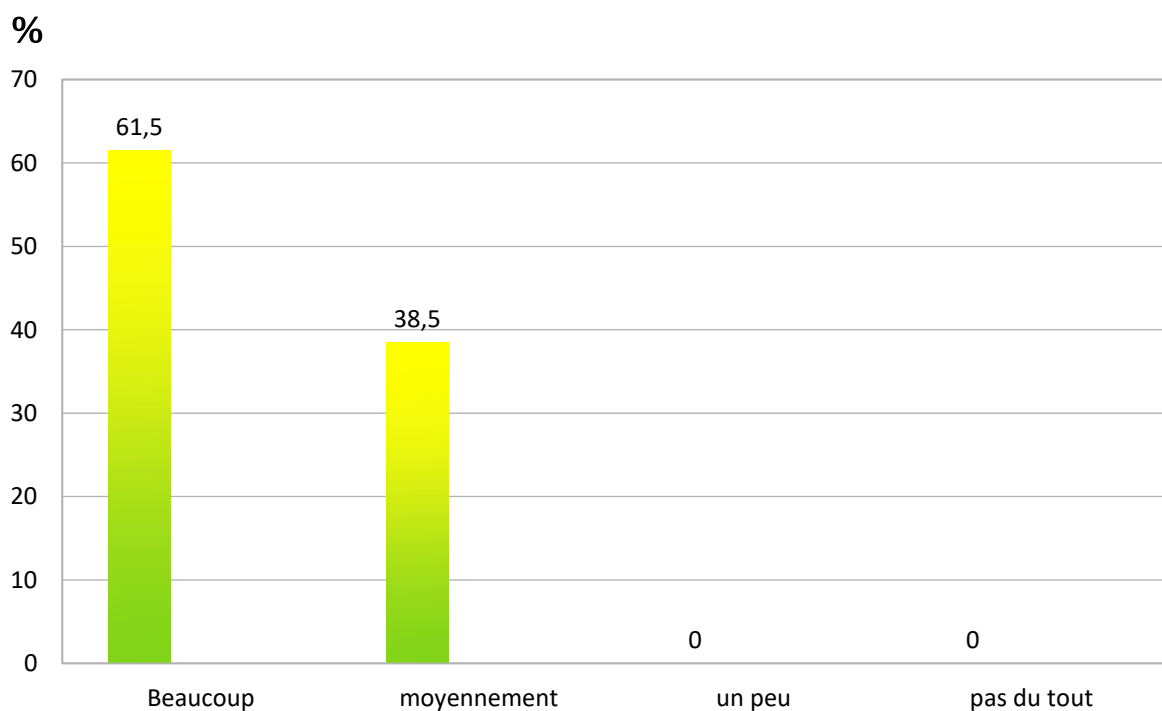


moyenne d'âge : 70 ans

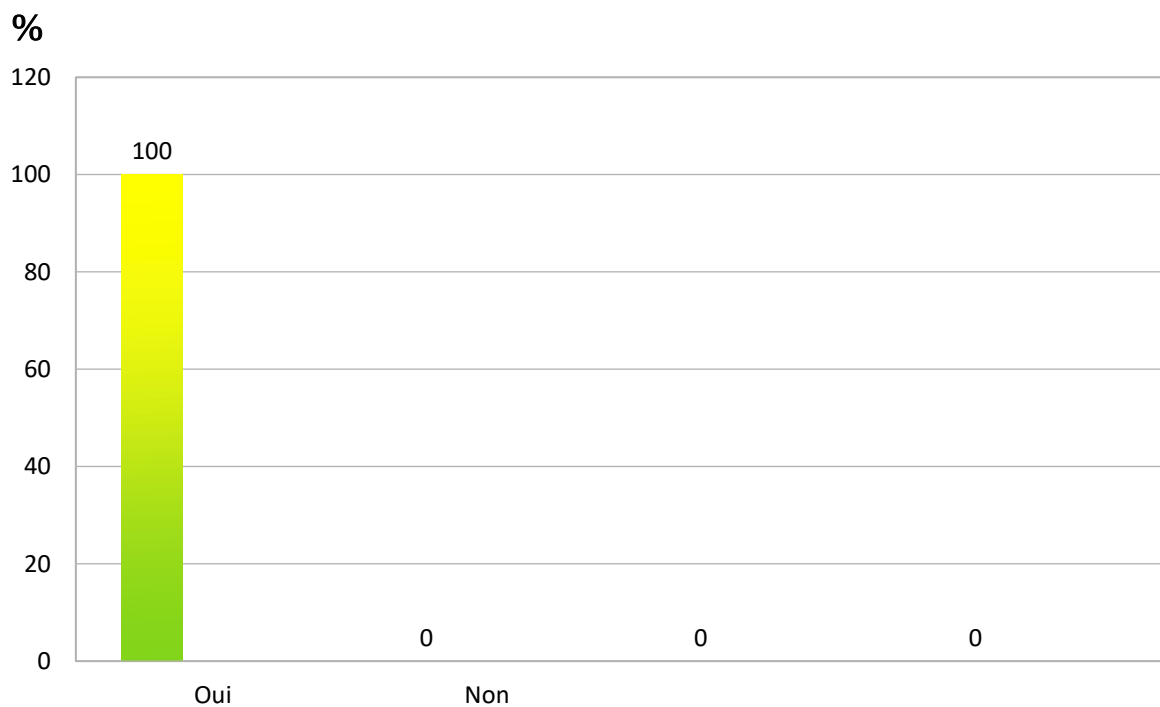
1 . Pensez-vous que l'action va vous permettre de passer vos peurs liées aux chutes ?



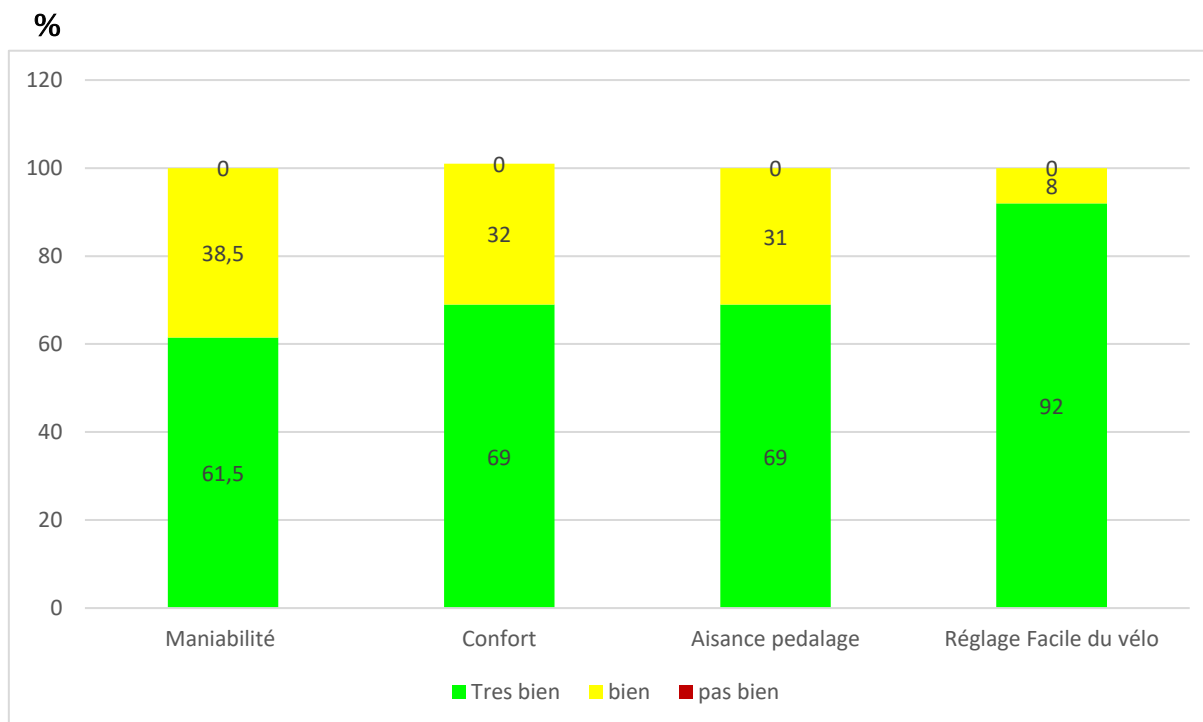
2.Avez-vous repris confiance en vous à Vélo ?



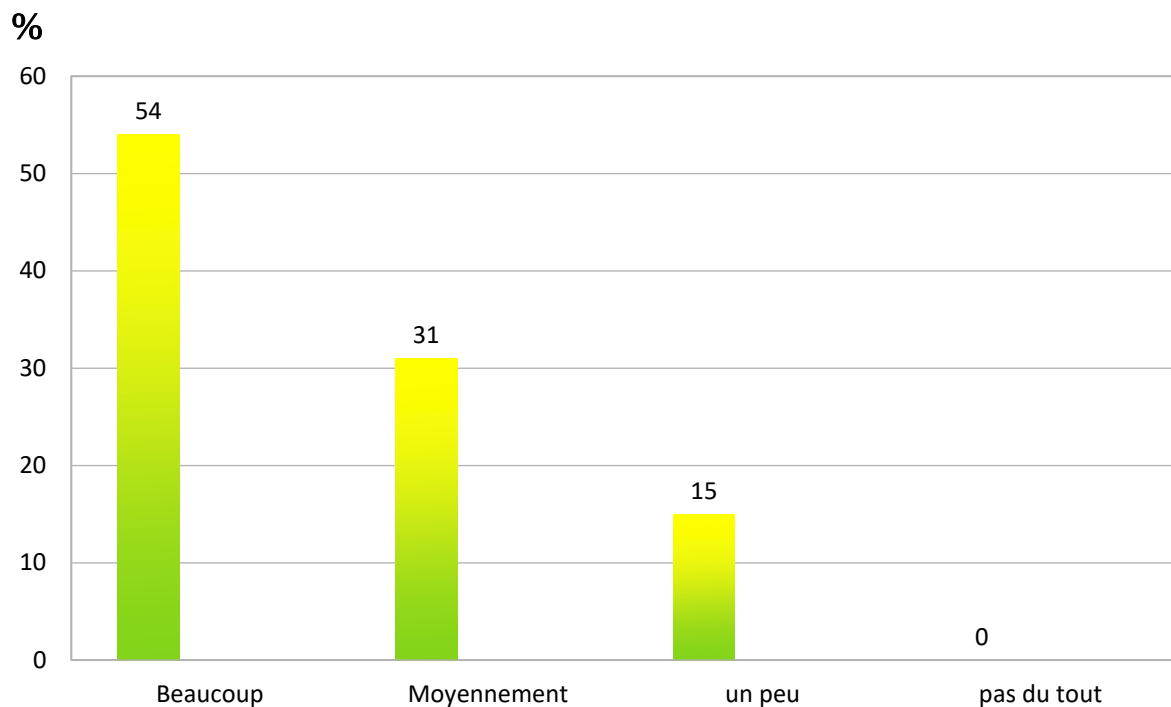
3. Avez-vous rencontré de nouvelles personnes ?



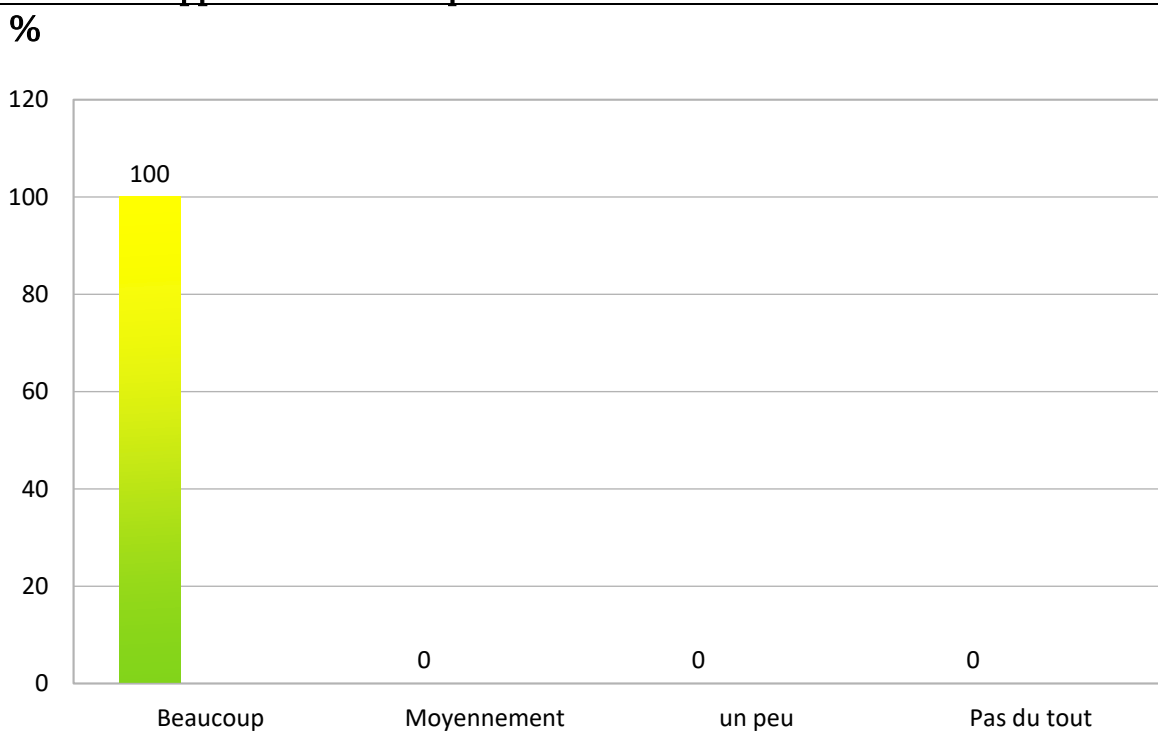
4. Que pensez-vous des DiviaVélos mis à disposition pour cet atelier ?



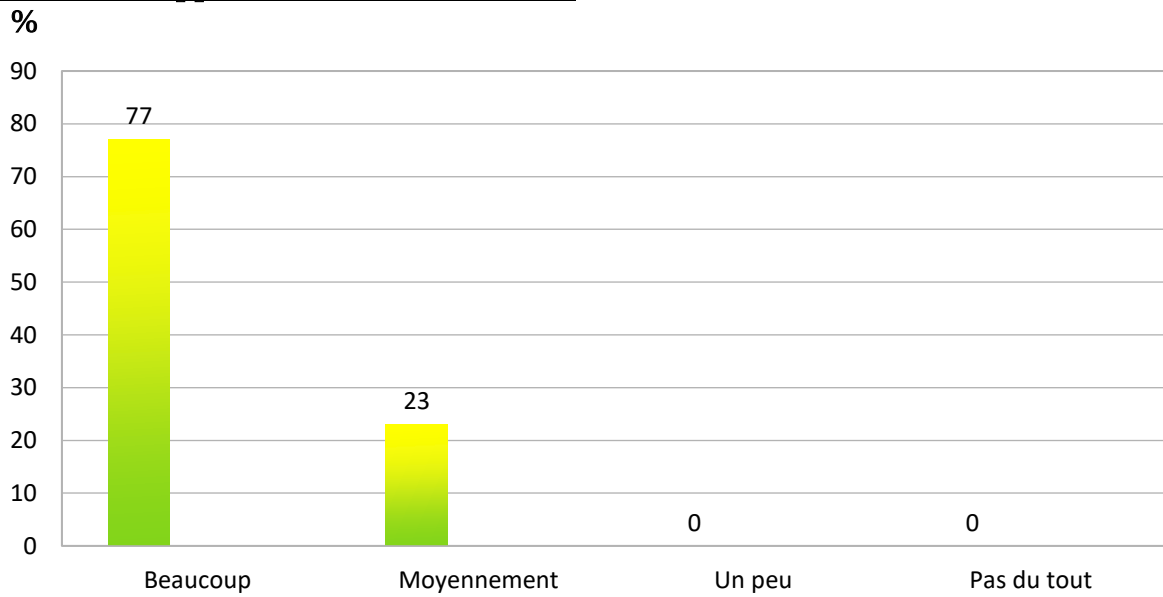
5. Allez-vous modifier votre comportement de déplacement à l'égard du Vélo ?



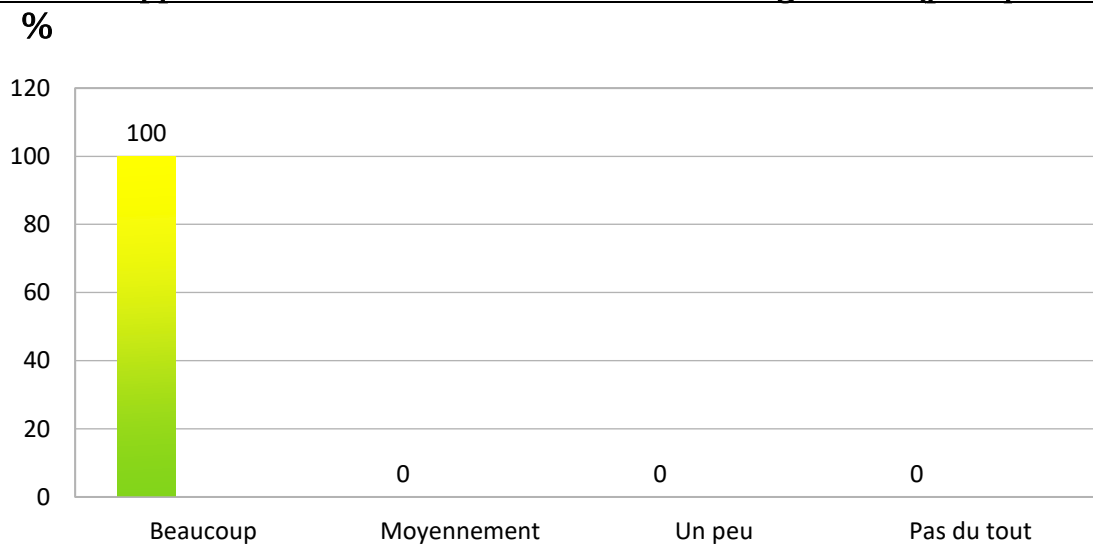
6. Avez-vous apprécié la thématique en salle sur le code de la route autour des mobilités douces ?



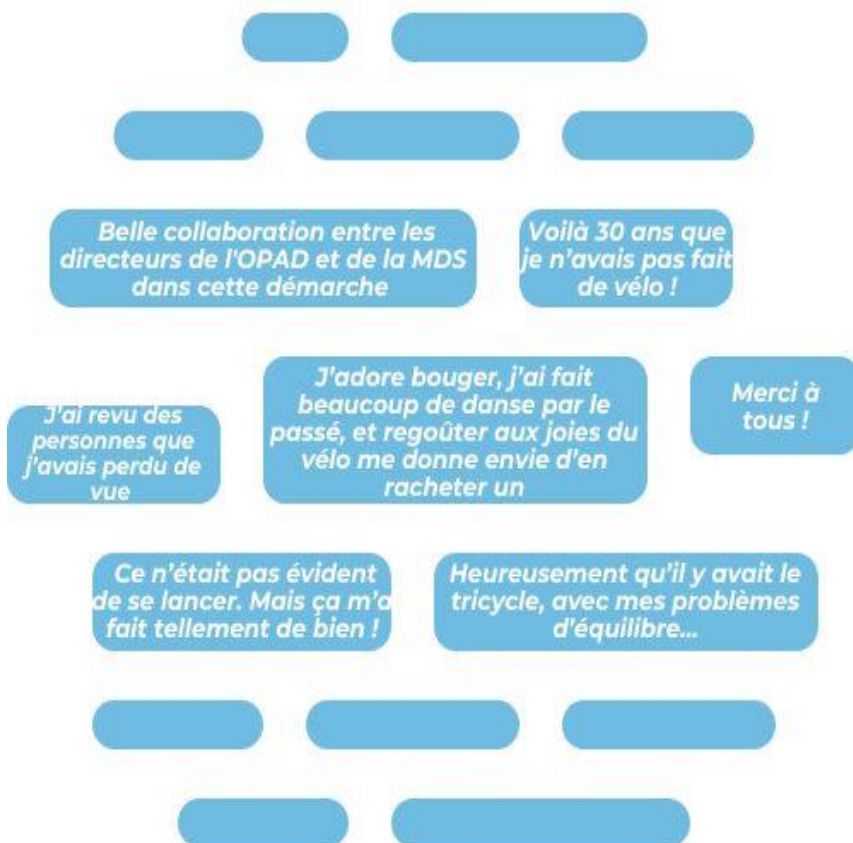
7. Avez-vous appris de nouvelles choses ?



8. Avez-vous apprécié l'action « remise en selle » dans sa globalité (pratique + théorie) ?



VERBATIM



Les principaux chiffres à retenir

46% ont dépassé leurs peurs liées aux chutes

100% ont rencontré de nouvelles personnes

77% ont appris de nouvelles choses

61% ont repris confiance à vélo

54% vont modifier leurs comportements de déplacement

100% ont apprécié la journée

CONCLUSION

Après le recueil et l'analyse des questionnaires de nos pratiquants, sans oublier les avis récoltés auprès de nos partenaires, nous pouvons conclure que ce bilan "post action" est très positif. Les objectifs opérationnels de cette initiative ont été plus qu'atteints, notamment celui lié à la perception de ce moyen de locomotion et de la confiance associée. Le plaisir partagé, les compétences de nos intervenants et les commentaires reçus de nos pratiquants ne font que confirmer et valider ces résultats.

La mise en place d'une organisation logistique pour le transport des usagers, a été très largement appréciée. Elle leur a permis de pouvoir complètement se plonger dans l'action, tant physiquement que mentalement.

La mise en place de temps de pause, dédiés aux échanges et les temps de collation proposés nous ont permis également de répondre en tout point à cette question du lien social et de son importance dans la mise en œuvre de telles actions.

Nos participants ont ainsi pu être en confort durant toute cette journée et totalement impliqués.

La réussite de cette action tient aussi à la bonne collaboration des deux entités OPAD et MDS, notamment grâce à l'implication de ses équipes respectives durant cette phase de préparation et d'organisation.

Enfin, nous avons également pu consacrer un temps d'échange, non négligeable, auprès de notre public sur les possibilités offertes à l'extérieur en matière de mobilité douce, en les encourageant à se rapprocher de structures adaptées comme DiviaMobilités, auprès d'associations, auprès de prestataires, ou encore sur les aides possibles à la mobilité proposées par le département.

- Vincent **Buatois** (Directeur de l'OPAD)

En collaboration avec Fabrice **Schoutith** (Directeur de la Maison des Seniors)

RETOUR EN IMAGES SUR LA JOURNEE DU 9 JUILLET



Plaine dijonnaise P. 12

Manque d'eau : interdiction de construire dans sept communes

LE BIEN PUBLIC



Dijon | 21D
Dimanche 14 juillet 2024

2,10 €

Dijon

Ils remettent les seniors en selle



L'association des seniors dijonnais (Opad) et la Maison des seniors encouragent les plus de 60 ans à se déplacer à vélo, vu les multiples bénéfices qu'il procure. Photo Rémy Dissoubray

Page 8

Vivez les fenêtres d'une nouvelle manière. Visitez notre Studio Finstral.

Découvrez les qualités de la fenêtre parfaite : la beauté, le bien-être, la durabilité.

Menuiserie du Foulout Marsannay-la-Côte
6 Rue André-Marie Ampère
menuiserie-foulout.com

MENUISERIE
F. FOULTOT



FINSTRAL

LES PEINTURES RÉUNIES SN

PEINTURE
DÉCORATION
FAÇADES
ISOLATION THERMIQUE PAR EXTÉRIEUR
lpr-groupe.fr

L'expertise d'une entreprise locale depuis 1958

Agence de Dijon | 21160 MARSANNAY-LA-CÔTE
61, rue du Centre Arco. ☎ 03 80 43 37 33

415013800

Côte-d'Or P. 15

Scène rarissime : un lynx boréal filmé dans les bois



Photo D. H.

Côte-d'Or P. 17

Vendanges : les vignerons peinent à recruter



Photo Emma Buoncristiani

Télévision P. 22 et 23

TNT : l'été qui pourrait chambouler votre télé



Photo Stéphane Cléau

10-31-3546



IMPRIM'VERT®



3 782839 602101 07140

418121000

Dijon

Grâce à une « remise en selle », des seniors regoûtent aux joies du vélo

L'association des seniors dijonnais (Opad) et la Maison des seniors encouragent les plus de 60 ans à se déplacer à vélo, vu les multiples bénéfices qu'il procure. Quatorze seniors âgés de 60 à 82 ans ont ainsi participé à une « remise en selle » concluante, le 9 juillet.

D'habitude, la piste municipale d'éducation routière est plutôt utilisée par les écoliers dijonnais. Le 9 juillet, ce sont quatorze seniors âgés de 60 à 82 ans qui l'ont investie. Objectif de la matinée, pour ces habitants de la métropole dijonnaise : remonter sur un vélo et lever les potentielles craintes.

Deux agents de la police municipale comme formateurs

À leur disposition, des Divia-Vélo de Keolis et un tricycle du magasin Bourgogne Médical Services, tous deux partenaires associés de cette action. Leurs formateurs du jour, Céline et Sébastien, deux agents de la police municipale de Dijon. Bien attacher son casque, savoir monter sur le vélo, démarrer, garder l'équilibre, s'arrêter : des actions qui peuvent paraître anodines, mais qui ne le sont pas lorsqu'on ne les a pas effectuées depuis un moment. Et qu'il est donc nécessaire de réexpliquer, démonstration à l'appui, avant de laisser place à la pratique.

Si les premiers coups de pédale sont hésitants, les seniors



Sébastien veille au bon démarrage des participants. Une fois l'équilibre trouvé, il n'y a plus qu'à profiter ! Photo R. D.

En détails / Un projet progressif, avec une balade en ville pour finir

Porté par l'Opad et la Maison des seniors, ce projet intitulé "Le vélo, un moyen de locomotion à exploiter" bénéficie du soutien financier de la conférence départementale-métropolitaine des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. Il s'adresse aux personnes isolées, de plus de 60 ans, en perte d'autonomie et en recherche de lien social. Il se veut progressif : le 9 juillet, après avoir repris en main le vélo, les seniors ont ensuite pu revoir le code de la

route spécifique au vélo avec un agent de la police nationale.

Les seniors accompagnés par des étudiants en BTS Tourisme

Deuxième étape du projet, la balade de Dijon à Bretenière le 5 septembre sera suivie un mois plus tard de la troisième action, dans le cadre de la Semaine bleue : un parcours à la découverte des sites historiques et culturels de Dijon. Une balade effectuée avec des

étudiants en BTS Tourisme du lycée Saint-Bénigne et le service mobilité de Dijon Métropole, en utilisant majoritairement les pistes cyclables. Pour, cette fois, sensibiliser les seniors aux déplacements à vélo en ville.

À noter que tout au long de l'année, l'Opad, en collaboration avec l'association des cyclo-randonneurs dijonnais propose, à ses adhérents, des ateliers de remise en selle pour retrouver le plaisir des virées en deux-roues.

« Ce n'était pas évident de se lancer. Mais ça m'a fait tellement de bien ! »
Claude, 73 ans

participants à cette « remise en selle » retrouvent vite leurs marques. Et enchaînent les exercices concoctés par les policiers municipaux, prenant volontiers conseils, encouragements et applaudissements. C'est bien connu : le vélo, ça ne s'oublie pas. Et il procure, à voir les sourires sur les visages, un indéniable sentiment de liberté. Bilan de la matinée : aucune chute, mais beaucoup d'échanges, car le vélo favorise le lien social. Et, surtout, un plaisir de rouler plus que retrouvé !

Prochaine étape, une sortie jusqu'à Bretenière

Ce n'est pas la doyenne de la session, Yvette (82 ans), qui a dit le contraire : « Cela faisait quatre ans que je n'étais pas montée sur un vélo. L'autre jour j'ai sorti le mien du garage, mais je n'étais pas sereine et j'ai fini par renoncer. Cette remise en selle m'encourage à continuer d'être active, c'est formidable ».

Pour Claude, 73 ans, l'expérience était extraordinaire : elle n'était plus montée sur un vélo depuis... plus de cinquante ans ! « Ce n'était pas évident de se lancer. Mais ça m'a fait tellement de bien ! J'adore bouger, j'ai fait beaucoup de danse par le passé, et regoûter aux joies du vélo me donne envie d'en racheter un. Mais ce serait pour me balader en dehors de Dijon ».

Cela tombe bien : l'Opad et la Maison des seniors vont proposer une deuxième action le 5 septembre dans le cadre de leur projet commun : une sortie vélo de Dijon à Bretenière, empruntant la voie verte le long du canal de Bourgogne. L'occasion de faire un plus long trajet et de sortir de sa zone de confort, tout en appréciant le cadre naturel.

● Rémy Dissoubray



Tout le monde écoute attentivement les explications de Sébastien, policier municipal dijonnais présent avec sa collègue Céline. Photo R. D.



Un tricycle du magasin Bourgogne Médical Services était aussi proposé aux participants qui avaient besoin de se rassurer avant de monter sur un vélo. Photo R. D.