



Fédération française de cyclotourisme

Dossier :

Apprendre à faire du vélo

Partie 2 : Pour les adultes, dans un club FFCT



Apprendre à faire du vélo aux adultes dans un club FFCT : Montigny le Bretonneux

Vous trouverez ci-dessous le témoignage des responsables du club, et celui de leur première « élève », Awa.

Le vélo pour tous ou quand « Accueil rime avec intégration »

L'accueil fait partie des gènes du VCMB. Yannick Mahias responsable de l'accueil de 2000 à 2013 a conceptualisé la démarche en l'appuyant sur plusieurs piliers :

- Un contact personnalisé avec le Responsable accueil.
- L'accompagnement des nouveaux par les capitaines de Groupe, relais du Responsable accueil, spécialement dans les groupes détente et « tourisme ».
- La réunion accueil en début de saison dans les locaux du club en présence du Président de section,
- Le livret accueil regroupant ce qu'il faut savoir sur la pratique du vélo, sur la sécurité, l'équipement, la santé, les activités club et FFCT, livret mis à disposition de tout nouvel adhérent.
- L'incitation à la formation d'animateurs et initiateurs pour l'encadrement et la formation des nouveaux adhérents aujourd'hui au nombre de 10 plus 2 moniteurs.

Puis il a affiné cette démarche appliquée aux adultes de tout âge en vue de l'accueil des jeunes, qui bénéficient depuis quelques années d'un accompagnement renforcé sur la route : signalétique particulière et encadrement spécifique, en plus du capitaine de route.

Contacté au printemps 2012 par une jeune femme d'origine Sénégalaise qui souhaitait apprendre à faire du vélo, indépendamment du fait qu'elle ne disposait pas de vélo, Yannick a accepté le challenge, sachant qu'il pourrait s'appuyer sur son réseau au sein du VCMB.

Deux échanges de courriels plus tard, rendez vous a été pris entre Jean-Marie Bron, pré-retraité et l'impétrante Awa Ndiaye. Un VTT rapidement ajusté pour qu'Awa puisse facilement poser les pieds par terre a servi aux premières leçons données sur le parking du Gymnase de Coubertin. L'élève avait soif d'apprendre, était attentive aux conseils. À l'issue de la seconde « leçon » un équilibre précaire était trouvé. Awa était capable de pédaler quelques mètres, de tourner, de se rattraper en posant les pieds quand l'équilibre venait à manquer faute d'une vitesse suffisante. Le temps du perfectionnement était venu. Toujours sur le même parking les lignes tracées au sol formaient des trajectoires à suivre, de vieux panneaux de signalisation du VCMB étaient disposés en couloirs qui se rétrécissaient, ou formaient des sorte de gymkhanas propices aux exercices d'accélération – freinage, de maniabilité et d'équilibre.

En moins d'un mois, à raison d'un à deux rendez vous hebdomadaires Awa était capable d'emprunter une piste cyclable. L'horizon s'élargissait au-delà du parking du Gymnase. Puis bientôt vint la circulation sur route dans Montigny, Awa devant et Jean-Marie derrière en surveillance. Nous étions fin juin 2012 et à ce stade Awa pouvait rentrer chez elle avec le vélo qui lui avait été prêté pour l'été, et aussi venir se perfectionner seule sur le parking, quand elle le souhaitait.

Au retour des vacances les sorties sur route devenaient possibles. La route de Port Royal quasiment fermée à la circulation convenait pour les réglages, les essais de changement de vitesse. Une première sortie d'une vingtaine de kilomètres avec une côte a validé le Certificat d'Aptitude au Cyclotourisme. Quelques autres sorties jusqu'à 40 km agrémentées de plusieurs côtes ont conforté l'acquis...de Jean-Marie en conversation en Anglais dans laquelle c'est bien Awa qui excelle. Agnès, épouse de Jean-Marie, s'est jointe au groupe puis a « convoqué » Awa pour quelques sorties. Awa a pris sa licence au VCMB en septembre 2012. Le club a passé une annonce parmi ses adhérents afin de la doter, Awa étant alors sans ressources, d'un vélo de cyclotourisme. Laurent, un adhérent, a offert son ancien vélo et a participé aussi avec d'autres adhérents à la constitution du premier trousseau du cyclotouriste. Les premières sorties en groupe VI ont confirmé les bonnes dispositions d'Awa pour le vélo. Le challenge de Yannick avait été relevé !

En septembre 2013, l'expérience Awa a inspiré le bureau du VCMB. L'organisation d'une petite cellule a été mise en place susceptible d'être activée à la demande d'une personne souhaitant apprendre à faire du vélo. 3 membres du VCMB se sont portés volontaires. Ils savent aussi compter sur Awa dans leur mission d'accueil.

Un de nos 2 moniteurs se propose d'écrire des séquences pédagogiques et de les insérer dans une progression adaptée à la personne.

Le club s'est d'ores et déjà mis à la recherche de dons ou récupération de différents vélos tous types, VTT, ville, route, voire petits et sans pédales pour la séquence 1 avec les pieds presque à terre.

Nous confirmerons sous peu ce service à notre municipalité et ferons une petite information sur le média municipal intitulé: « le vélo, on l'apprend à tout âge ».

Décidément, l'accueil au VCMB n'est pas un vain mot.

Jean-Marie.

Interview VCMB d'Awa

Qui es-tu AWA, quand et pourquoi es-tu arrivée en France ?



Je suis une sénégalaise de 41 ans, j'ai eu 2 enfants qui sont au Sénégal. Actuellement, je vis seule en France.

En 1994 j'ai étudié en France,. Je suis rentrée au Sénégal en 1997. J'y ai travaillé dans le commerce de divers articles jusqu'en 2010, date à laquelle je suis revenue en Ile de France, je me suis installée à Montigny Le Bretonneux dans le 78. J'ai connu Montigny grâce à ma sœur qui y habite.

Du point de vue sportif, je faisais de la course à pied et de la natation.

Pourquoi cette envie d'apprentissage du vélo ?

Je voyais beaucoup de gens et en particulier des femmes adultes rouler à vélo, les enfants à bas âge roulaient aussi, je me suis dit qu'il me fallait l'apprendre, que ça ne devait pas être trop difficile. À quel prix et où ? Celles-ci étaient mes 2 questions.

Je peux dire que dans ma démarche d'intégration, apprendre à rouler sur les 2 roues était très important pour moi.

Comment as-tu connu le Vélo Club de Montigny et son responsable accueil ?

J'ai regardé sur internet comment faire pour apprendre à faire du vélo à Saint Quentin en Yvelines et j'ai vu sur le site de la mairie de Montigny Le Bretonneux qu'il y avait des clubs pour diverses activités. La mairie m'a orienté vers le guide pratique où je pouvais trouver l'ensemble des informations que je voulais sur la ville de Montigny Le Bretonneux.

C'est effectivement dans ce livret que j'ai trouvé les coordonnées du Vélo Club de Montigny Le Bretonneux (VCMB). J'ai laissé un message vocal et le responsable accueil m'a appelé pour reprendre précisément mes besoins.

J'ai été agréablement surprise quand il m'a dit qu'il était possible que j'apprenne à rouler avec le club. En effet, je m'attendais à ce qu'on me donne l'adresse d'un organisme spécialisé pour cela. C'est donc avec un très grand plaisir que j'ai accueilli cette nouvelle.

Quelles difficultés as-tu traversées dans cet apprentissage ?

Je n'ai pas rencontré de difficultés particulières car j'ai bien été encadrée dès le début.

Un membre du club m'a prêté son vélo et son casque, m'a expliqué le fonctionnement du vélo, m'a rappelé l'importance de respecter le code de la route même si on roule à vélo (et non en voiture).

Grâce à lui, j'ai commencé à rouler en groupe. Sa femme prenait le relais quand il n'était pas disponible et par moment, nous y allions tous ensemble.

Pour la maîtrise du vélo, je m'entraînais seule quand j'étais seule sur un parking, il arrivait que je tombe du vélo en voulant dessiner un 8, mais je me relève et je réessaie. J'étais seule et ça ne me dérangeait pas, il me le fallait pour atteindre mes objectifs.

Le responsable accueil m'avait bien précisé que pour rouler avec le groupe, il fallait avoir la maîtrise du vélo. Il ne fallait pas tomber et il ne fallait pas faire tomber les autres non plus.

Je pense que si l'accueil et l'accompagnement n'avait pas été rassurants pour moi, je n'aurais pas su intégrer le club pour pouvoir rouler avec eux.

Que t'a apporté la maîtrise du vélo ?

La maîtrise du vélo m'a permis d'intégrer le club d'abord, ce qui a été mon premier objectif après la maîtrise du vélo.

Le fait de rouler à vélo m'a permis aussi de découvrir Montigny Le Bretonneux. Le membre du club qui m'a appris à faire du vélo faisait de plus en plus de longues distances avec moi, ce qui me permettait de découvrir les autres communes environnantes.

J'aime servir et soutenir les autres. Les connaissances et pratiques dont j'ai bénéficié dans le club ne meurent pas, elles m'ont permis d'aider d'autres personnes. Le responsable accueil du club m'avait mis en contact avec une autre dame qui voulait apprendre à faire du vélo aussi. Après quelques exercices, elle a pu rouler seule. Elle m'a fait savoir que c'est la base qui lui manquait.

Que penses-tu de la pratique du vélo au sein d'un club ?

Personnellement, le fait d'intégrer le VCMB m'a beaucoup apporté. En plus des bénéfices de savoir rouler avec le groupe, certains adhérents m'ont donné un vélo et du matériel, d'autres des tenues pour rouler car je n'en avais pas les moyens financiers, d'autres des conseils qui m'ont été précieux.

En plus de tout cela, je m'étais renseignée et fait faire un devis à la croix rouge de Saint Quentin en Yvelines pour faire la formation du secourisme (PSC1). Je venais de terminer une formation en M2 Qualité Sécurité Environnement et je sentais la nécessité de faire le PSC1 qui pouvait être bien aussi bien en entreprise que dans la vie de tous les jours. Dès les premiers mois, le club me l'a proposé gratuitement et je l'ai obtenu en février 2013.

J'essaie autant que possible de participer aux activités du club, qui m'a beaucoup apporté, en tant que bénévole même si c'est parfois difficile.

Est-ce que tu te sens maintenant prête à continuer le cyclotourisme seule et/ou avec le VCMB ?

Je me sens bien capable de continuer seule le cyclotourisme, cependant je préfère rester dans cet esprit de groupe du VCMB.

En général, j'aime bien maîtriser ce que je fais, prendre en compte aussi l'environnement dans lequel je suis. J'ai retrouvé cet esprit dans le club qui propose aussi des opérations de sensibilisation sur la santé, la nutrition et le vélo. Des formations sur l'entretien du vélo sont aussi proposées et j'y ai participé.

En dehors du club, je m'engage dans plusieurs autres activités : formations et ateliers de recherche d'emploi, missions de courtes durées, ce qui me prend beaucoup de temps.

Je suis dans le club, je pense y rester malgré le temps que mes autres activités me prennent.

J'avoue que ce qui m'a le plus touché c'est la pédagogie et la patience des membres du club qui m'ont guidé durant tout mon apprentissage du vélo avec beaucoup de respect malgré mon statut de vieille débutante (pour rire).

Je vous remercie pour l'intérêt que vous avez pour mon expérience du vélo.