

## **Avec À Vélo Sans Âge France, les seniors se font la malle...et retrouvent le sourire !**

**Découvrez la Grande Évasion, le 1er Tour de France en triporteur à la rencontre de nos aînés dans les villes et villages de France. Départ le 21 Mai de Thonon-les-Bains pour cette odyssee à vélo soutenue par le Ministère chargé de l'Autonomie qui va réunir plus de 50 pilotes et des centaines de bénévoles sur un parcours d'une vingtaine d'étapes sur près de 5 000 kilomètres à travers l'Hexagone...**

Ils sont huit à l'initiative de cette belle aventure : Pierre, Xavier, Julie, Vanessa, Marianne, Claire, Céline et Bruno. Huit doux rêveurs qui n'ont qu'une idée en tête: faire sortir les seniors de leur EHPAD, après près d'un an d'isolement pour certains d'entre eux.

Ces 8 bénévoles font partie d'À Vélo Sans Âge France, l'association qui milite pour "le droit au vent dans les cheveux". Ils sont les fers de lance de cette première édition de La Grande Évasion, sorte de "Grande Vadrouille à la sauce vélo" aux 4 coins de France. Leur objectif ? Faire connaître À Vélo Sans Âge France pour que demain d'autres bénévoles s'engagent dans l'aventure et créent de nouvelles antennes afin qu'un maximum de seniors découvre les joies des balades en triporteur.

Pendant 100 jours, du 21 mai au 29 août prochain, ils seront, avec une cinquantaine d'autres bénévoles, sur les plus belles véloroutes et voies vertes du pays, pour rencontrer dans nos territoires les associations, établissements de soins et bénéficiaires intéressés par des balades en triporteur.

Que ce soit dans les campagnes, les zones périphériques ou encore les villes, les bénévoles pilotes proposeront à nos chers aînés de "faire un tour" pour aller au parc, au bord de la rivière, ou tout simplement faire une promenade dans leur quartier.

Cette initiative vise à recréer du lien social et intergénérationnel entre les habitants d'une région et les différents pilotes qui participeront à l'opération. La Grande Évasion, c'est aussi une manière de mieux faire connaître l'action bénévole À Vélo Sans Âge France, initiée en 2012 par le Danois Ole Kassow à Copenhague et reprise en France par sa compatriote Ditte Jakobsen en 2015.

Grâce à ces balades, les seniors profitent d'un moment "hors du temps" et retrouvent le sourire. C'est l'occasion pour eux de partager leurs (belles) histoires avec les pilotes et les autres usagers de la route. C'est aussi un moyen pour eux de retrouver un peu de mobilité, sachant que seulement 41% des plus de 75 ans se déplacent tous les jours, contre 75% des 55-64 ans\*.

Selon Brigitte Bourguignon, Ministre déléguée chargée de l'Autonomie, « *la crise sanitaire sans précédent que nous traversons depuis 2020 a mis en lumière la solitude de nos aînés et l'importance du lien social dans l'accompagnement de l'avancée en âge. Les confinements successifs ont particulièrement impactés les personnes âgées en EHPAD. Dans ce contexte, je me réjouis de voir que des événements comme « La Grande Évasion »*

*s'organisent. Les valeurs et les enjeux que porte cette initiative sont riches : lien social, partage entre générations, activité sportive comme vecteur d'autonomie. Elle incarne une société qui encourage et valorise les solidarités de proximité auxquelles je suis foncièrement attachée. Cette grande odyssée en triporteur est une vraie parenthèse de bonheur pour les personnes âgées et s'impose comme un instrument positif et optimiste de lutte contre l'isolement de nos aînés. Parce qu'à tout âge, sortir, échanger, et pourquoi pas, pédaler, est essentiel.»*

Le parcours de La Grande Évasion emmènera notre équipe à travers le Sud de la France (Montpellier), via la ViaRhôna (Valence), en passant par le Sud-Ouest (Toulouse, Bordeaux), le Grand Ouest (Nantes, Rennes), la région parisienne, le Grand Est (Nancy, Strasbourg) et enfin la région lyonnaise.

L'association À Vélo Sans Âge France recherche d'ailleurs des ambassadeurs (CCAS, Maisons du Vélo, spécialistes de la santé, EPHAD) intéressés pour accueillir cette odyssée à vélo un peu spéciale sur certaines étapes.

Ainsi, si vous voyez passer la "Caravane" de la Grande Évasion à proximité de chez vous cet été, n'hésitez pas à venir la soutenir et partager un moment convivial avec les bénévoles et les bénéficiaires. Vous aurez peut-être la chance de croiser Huguette, Rémy, Latifa, Régis, Bernard ou encore Jean-Paul!

\*selon une étude "Mobilité des Seniors" de 2018 (AG2R/Wimoov)

-----  
À propos d' À VÉLO SANS ÂGE FRANCE

À VÉLO SANS ÂGE FRANCE, association loi de 1901, milite pour créer un monde où la mobilité pour TOUS/TOUTES devient une réalité, et ce, quel que soit votre âge ou votre condition physique. L'objectif : donner l'occasion aux personnes vulnérables de garder un rôle actif dans l'évolution de leur quartier et de leur communauté. À VÉLO SANS ÂGE FRANCE organise chaque semaine des balades à triporteur pour les seniors et les personnes handicapées, grâce à ses 200 bénévoles et 30 antennes locales. L'association fait partie intégrante du réseau international CYCLING WITHOUT AGE, créé au Danemark en 2012 par Ole Kassow. L'initiative compte aujourd'hui plus de 30 000 volontaires dans 51 pays à travers le monde.