

# Des cours de vélo pour se lâcher des deux mains en ville

L'école de l'Adava forme les adultes au cyclisme, notamment en zone urbaine



Le samedi matin, la vélo-école de l'association Adava permet à un public adulte d'apprendre les bases de la petite reine ou de se familiariser avec la pratique cycliste en ville.

/PHOTO A.R.

Le week-end dernier, L'Association pour le développement du vélo, de la marche et des transports en commun (Adava) organisait la journée portes-ouvertes de sa vélo-école.

Pour beaucoup d'entre nous, nos premiers tours de roues restent un souvenir bien lointain. Pourtant, des adultes ont décidé de franchir le pas et d'apprendre à (re)monter sur un vélo. L'Adava pays d'Aix propose des cours de vélo pour adultes. Dispensées à côté du boulo-drome du boulevard du Président-Kennedy, les leçons s'adressent aux débutants et

permettent d'acquérir suffisamment de confiance pour pouvoir rouler en milieu urbain. "Notre vélo-école commence par le niveau 1, puis il y a un niveau 2 pour apprendre à rouler en ville. Le but est d'aider les gens à se déplacer à vélo pour aller au travail, faire leurs courses... Sur des courtes distances de 2 à 3 km le vélo est plus intéressant que la voiture", assure Philippe Danilo, membre de l'association.

Fort d'un groupe d'une quinzaine de personnes, majoritairement des femmes, les élèves proviennent d'Aix et de ses alentours. Vêtus d'un gilet jaune et d'un casque, ces dernières effec-

tuent des tours de piste, zigzaguent entre des balises et s'arrêtent au signal donné par les instructeurs. De quoi progresser et prendre confiance rapidement. "Nous cherchons à sensibiliser les gens et leur prouver que l'on peut apprendre à faire du vélo à n'importe quel âge. Il ne faut pas avoir honte d'apprendre, surtout que nous sommes dans un endroit clos, où personne ne nous voit", poursuit Philippe Danilo. Les équipements sont prêtés par l'association et les vélos proviennent de l'atelier participatif.

Du côté des pratiquants, les avis sont positifs. "J'ai eu une

prise de conscience et je me suis dit 'Si j'allais faire du vélo?'. C'est plus écologique et cela fait faire du sport. J'ai commencé à Tours, puis au bout de dix séances j'ai vite progressé et pris confiance, cela m'a motivé. En arrivant à Aix, j'ai tout de suite contacté l'association pour continuer. Faire du vélo participe à mon équilibre", confie Raïssa, 27 ans, étudiante en droit.

**Alexandre REYNAUD**

Rendez-vous le samedi matin, au niveau du boulo-drome du boulevard du Président-Kennedy. Contacts : Philippe Danilo, au ☎ 06 03 46 36 48 ou Anne-Marie Krebs, au ☎ 06 44 88 58 67.