



## LE VAE POUR AVOIR DU JUS

**Le Vélo à assistance électrique (VAE) fait de plus en plus d'adeptes. Il est en passe de vaincre les réticences qu'il suscitait depuis son arrivée sur le marché. Au point qu'il y a un an, la FFRS l'a validé parmi les offres de pratique qu'elle propose.**

Précisons qu'un VAE n'est pas une moto mais bel et bien un... vélo. Il n'apporte qu'une aide au pédalage. Si l'on ne pédale pas, on ne bénéficie donc d'aucune assistance mécanique. Le détail est d'importance. Si le moteur se déclenche au premier tour de pédale, il ne fonctionne que jusqu'à 25 km/h, conformément à la législation, laquelle stipule qu'un moteur ne peut pas être activé sur un véhicule non immatriculé dès lors que la vitesse de ce dernier est supérieure à 25 km/h. En général, cinq puissances sont possibles. On les sélectionne à partir du guidon. Plus elles sont élevées, moins l'effort à fournir est intense mais plus on sollicite la batterie.

### DAVANTAGE DE VIGILANCE ET D'ANTICIPATION

Enfin, la tenue de route de l'engin varie selon l'endroit où est placé le moteur. Celui-ci peut en effet se trouver sur la partie avant ou arrière du cadre ou encore au niveau du pédalier. Cette dernière solution est certes la plus onéreuse mais la meilleure car elle abaisse le centre de gravité de la machine. En outre, pour des raisons techniques, quand le moteur est au niveau du pédalier, l'assistance est plus douce et plus progressive que lorsqu'elle est générée sur le moyeu avant ou arrière où là, soit elle se met en route, soit pas. Un « tout ou rien » qui peut être, au départ, légèrement destabilisant, sachant, de surcroît, qu'un vélo VTC VAE est notoirement plus lourd qu'un VTC classique (25 kg au lieu de 12 à 15 kg). Doté au minimum d'un frein à disque, sa maniabilité est donc moindre et requiert davantage de vigilance et d'anticipation à la conduite. Néanmoins, pareille monture ne nécessite pas d'avoir

Sortie pour faire découvrir la pratique du VAE aux adhérents et surtout adhérentes du club Respar. Les femmes sont les plus nombreuses, la moyenne d'âge avoisine les 70 ans et plus. Le VAE est un moyen ludique de pouvoir retrouver une mobilité oubliée pour ceux qui n'ont plus pratiqué depuis un certain temps, qui n'ont plus la forme physique, voire qui ont peur des dénivellements de la route !

un sens de l'équilibre plus développé que sur un deux-roues classique. Les chutes ne sont pas plus nombreuses. Tout juste peuvent-elles être, parfois, plus lourdes qu'avec un vélo dépourvu de moteur. Qu'importe, tant le VAE a redonné à beaucoup le goût de la petite reine ! « Avec un VAE, on n'a plus de crainte, en amont, de ne pas pouvoir y arriver à cause du relief du parcours, assure Pierre Chrétien, animateur VAE au sein de la Retraite sportive de l'Artois (Respar). C'est la possibilité de faire ou de refaire du vélo de manière intéressante et ludique. Tout le monde prend du plaisir et tous les muscles fonctionnent de la même manière que sur un vélo normal. » Et ce, sans dépasser ses limites.

### UN MOYEN DE NE PAS ÊTRE À LA TRAÎNE

Ce qui évite de se voir exclu de facto en club, en particulier pour les personnes en surpoids, sujettes à des difficultés respiratoires ou encore, qui souffrent de problèmes articulaires à la hanche ou au genou. « Quand vous dites à un adhérent d'un certain âge qu'il peut faire une sortie en vélo à condition de pouvoir parcourir entre 70 et 80 kilomètres, un rejet tacite peut s'opérer, confirme Pierre Chrétien. Or, ce n'est pas le but de la FFRS. En cela, une solution électrique peut s'avérer pertinente. Elle permet de ne pas avoir à trop forcer même quand le tracé du parcours monte vraiment. »

Pour le reste, l'usage d'un VAE, au demeurant essentiellement utilisé dans la pratique du VTC, est affaire de bon sens. Évidemment, majorer ses performances n'est pas l'objectif visé. Il s'agit simplement d'un moyen de ne pas être à la traîne et de suivre le rythme du groupe. En somme, d'homogénéiser le niveau des uns et des autres.

A. T.

### Le VTT : quelques précisions

L'activité VTT n'est pas reconnue pour la pratique en club, cependant l'utilisation du matériel VTT sur des chemins peu accidentés, peu pentus pourra être pratiquée mais on est alors dans une pratique VTC. En ce sens il est important de faire la différence entre l'activité VTT, qui peut être traumatisante et source de chutes, et l'utilisation du matériel VTT sur des chemins.