

Des pousse-pousse à Bellevue ?

C'est à l'EHPAD de Kerlevenez que deux membres de l'association Brest à Pied et à Vélo (BaPaV), venus rendre visite l'un à sa maman, l'autre à sa mamie, en ont eu l'idée. Pourquoi ne pas les promener à vélo ? Après s'être renseigné auprès des associations Ami Cyclette en Pays de Morlaix et Happy Syklett (à Lorient), qui animent ce type de service depuis quelques années, et après avoir obtenu le soutien du Conseil départemental et du service Action sociale de Brest, BaPaV s'est lancée dans l'aventure.

Des triporteurs pour aider la mobilité

Les établissements qui accueillent des personnes pas ou peu mobiles (EHPAD, foyers de vie, maisons de retraite, centres de rééducation, IME...), voire les personnes isolées ayant des difficultés de déplacement, se verront proposer des balades ou du transport à la demande, en vélos triporteurs à assistance électrique.

Grâce à un financement participatif, et à l'aide du Super U de Keredern et du Crédit Mutuel de Bretagne, le premier triporteur, un véhicule biplace disposant de protections contre les intempéries, a pu être commandé. Il pourrait arriver au mois de mai. L'association propose de mettre en place une flotte de plusieurs triporteurs. Celle-ci pourrait comprendre un véhicule permettant l'emport d'un fauteuil roulant.

Des bienfaits pour la santé

Ces balades offriront aux passagers les sensations que procure le vélo, le vent dans les cheveux, l'air frais sur les joues, l'impression de vitesse... tout en leur permettant de découvrir ou de revoir l'environnement proche ou moins

proche de leur lieu de vie. Le trajet à vélo stimule une sensibilité très importante pour les capacités motrices. A travers les vibrations et mouvements du triporteur, ce sont les récepteurs articulaires, ligamentaires et musculaires qui sont stimulés et la sensation de vitesse avec ses variations active l'oreille interne, organe essentiel pour gérer la posture et l'équilibre.



Lien intergénérationnel

Pour les personnes âgées ou handicapées, les difficultés à se déplacer sont synonymes de perte de lien social et d'autonomie, voire d'exclusion. Ceci a des conséquences directes en termes de santé physique et mentale. En plus des effets bénéfiques directs sur la santé physique, cette activité est une occasion de recréer du lien intergénérationnel entre les pilotes bénévoles et les passagers, les uns et les autres d'horizons sociaux variés. Le fait d'effectuer les promenades en groupe est un élément important à la fois pour l'effet psychologique sur les passagers, pour l'attrait de la démarche pour les pilotes, pour la visibilité et donc la sécurité des déplacements...

Dans le contexte de la Covid-19, qui a encore aggravé l'isolement des personnes âgées, le besoin de mettre en place des projets allant dans cette direction apparaît encore plus essentiel.

Michel Roudot, coprésident de BaPaV
En savoir plus : bapav.org