



S'ENGAGER AVEC

À Vélo Sans Âge

Violette Bisacchi

DEPUIS QUAND ?



au Danemark,
2015 en France,
2020 à Lyon.



QUOI ?

Organiser des sorties à vélo avec des personnes âgées pour lutter contre leur isolement.

COMBIEN ?



2 salariés et 2 000 bénévoles en France, une centaine de bénévoles à Lyon.

CONTACT

lyon@avelosansage.fr
avelosansage.fr

Il y a quatorze ans au Danemark, lors d'une balade matinale, Ole Kassow aperçoit une femme âgée assise seule sur un banc. Il lui propose alors une promenade à vélo pour lui faire visiter la ville. Touché par ce moment privilégié et par les échanges enrichissants, Ole fonde, en 2012, À Vélo Sans Âge pour organiser régulièrement des balades à vélo avec des personnes âgées et rompre leur isolement. Trois ans plus tard, Ditte Jakobsen, une Danoise habitant en France, importe le concept à Capbreton, en Nouvelle-Aquitaine. Au fil des années, À Vélo Sans Âge se développe en France avec la création de plusieurs antennes, notamment à Bordeaux et à Lyon en 2020. Aujourd'hui, l'initiative compte 72 antennes en France. « Nous planifions des balades en triporteurs avec des résidents et résidentes de 25 Ehpad ou résidences autonomie seniors. Nous proposons aussi des sorties à une quinzaine de personnes âgées vivant à leur domicile », explique Céline Vanderscheid, co-responsable de l'antenne lyonnaise.

À vélo Simone !

Toutes les promenades s'effectuent avec des triporteurs à assistance électrique pour faciliter les déplacements : pas besoin d'être spécialement sportif ou sportive pour devenir bénévole ! « Toutes les personnes qui le souhaitent peuvent rejoindre l'association, on ne cherche pas de profils particuliers. Il suffit juste de suivre une formation pour comprendre le fonctionnement des triporteurs », précise Céline. Pendant quelques heures, les bénévoles sillonnent Lyon avec deux personnes âgées à bord. « Les passagers et passagères choisissent l'itinéraire de la balade. Nous faisons beaucoup de sorties au

parc de Gerland, au parc de la Tête d'Or ou sur les quais de Saône et du Rhône. » Au fil du parcours, les seniors redécouvrent la ville, échangent avec les passants et profitent des paysages. Selon les envies des bénéficiaires, la promenade peut aussi se prolonger autour d'un verre en terrasse ou d'un repas partagé. « Nous nous adaptons toujours aux personnes âgées, c'est un moment de détente pour elles. » En 2025, l'association a organisé 600 balades à Lyon. Lors de ces promenades, les bénévoles sont en binôme et conduisent chacun un triporteur. Ils peuvent ainsi s'aider mutuellement en cas de problèmes et assurer la sécurité des bénéficiaires.

Former les nouveaux bénévoles

Les sorties à vélo ne sont pas les seules missions proposées aux bénévoles. « L'engagement dans l'association commence par une formation pour apprendre à conduire les triporteurs et garantir la sécurité des bénéficiaires », raconte Céline. Avec assez d'expérience, les bénévoles peuvent animer ces formations et accompagner les nouveaux arrivants dans l'équipe. L'initiative recherche également des bénévoles qui apprécient la mécanique pour réparer les triporteurs et vérifier régulièrement leur fonctionnement.

Coordonner les promenades

Les bénévoles participent aussi à la vie associative en coordonnant les plannings et la disponibilité des triporteurs. « À Vélo Sans Âge répertorie les établissements partenaires selon les arrondissements. Il faut s'organiser avec les Ehpad et les résidences autonomie seniors

pour planifier les sorties, sélectionner les triporteurs et vérifier les disponibilités des bénévoles. »

Chaque arrondissement de Lyon possède un référent ou une référente chargé d'organiser les sorties et de coordonner les bénévoles. À Vélo Sans Âge collabore surtout avec des Ehpad et des résidences autonomie seniors du 3^e, 6^e, 7^e et 9^e arrondissements de Lyon. « C'est plus facile d'entrer en contact avec les établissements et de planifier des promenades quand on habite dans le quartier. Être référent demande beaucoup d'organisation pour gérer les emplois du temps et les imprévus », précise Céline.

Des liens au rythme des sorties

Pour l'association, les balades à vélo sont un prétexte pour partager des moments avec les bénéficiaires et de nombreuses anecdotes. « Certains seniors ont uniquement des échanges avec le personnel soignant autour des médicaments ou des soins. Nos sorties permettent de recréer du lien et de parler d'autres sujets », développe Céline. Au fil des promenades, des liens se tissent entre les bénévoles et les seniors. Certains dépassent même le cadre des sorties. « Robert est un de nos plus anciens bénéficiaires. Il est malade en ce moment et nous allons régulièrement lui rendre visite dans sa chambre. » Au-delà de ces belles amitiés, toutes les balades offrent aux bénéficiaires une parenthèse hors du temps où les souvenirs peuvent refaire surface et permettent d'en créer de nouveaux.



À Vélo Sans Âge

En 2025, À Vélo Sans Âge a organisé 600 balades à Lyon.



À Vélo Sans Âge

Une formation pour apprendre à manier les triporteurs est assurée à tous les bénévoles.



À Vélo Sans Âge

Durant la balade, les seniors partagent souvent leurs souvenirs et anecdotes.



Florence Bakhsai fait voyager les personnes âgées à travers Lyon

Depuis cinq ans, Florence Bakhsai est bénévole chez À Vélo Sans Âge et emmène les personnes âgées faire le tour de Lyon en triporteur à assistance électrique. Pour elle, l'essentiel n'est pas la balade à vélo mais les échanges qui offrent aux bénéficiaires une parenthèse dans leur quotidien.

• COMMENT AS-TU CONNU À VÉLO SANS ÂGE ?

J'ai découvert l'association par hasard : j'étais sur les quais du Rhône lorsque j'ai aperçu des bénévoles en balade avec des seniors. Après m'être renseignée, j'ai contacté À Vélo Sans Âge pour organiser des sorties avec ma mère qui habite seule. J'ai appris que l'initiative recherchait des bénévoles et j'ai décidé de m'y engager en 2021.

• POURQUOI AVOIR FAIT CE CHOIX D'ENGAGEMENT ?

J'ai dû arrêter mon travail d'assistante sociale à cause d'une maladie. Je voulais profiter de mon temps libre pour m'engager dans une association qui aide les personnes dans le besoin. C'est une manière différente de continuer à les accompagner. J'ai trouvé les missions d'À Vélo Sans Âge incroyables car elles permettent de lutter contre l'isolement des seniors.

• QUELLES SONT TES MISSIONS ?

J'effectue surtout des sorties avec les personnes âgées. Je vais à l'Ehpad ou à la résidence avec un autre bénévole pour chercher les seniors. Les résidents ou résidentes sont installés dans les triporteurs par l'équipe médicale. Nous partons ensuite en balade dans Lyon. Les passagers et passagères peuvent choisir l'itinéraire ou nous pouvons nous en charger. Je m'occupe également des formations pour les nouveaux

bénévoles de l'association. Pendant deux heures, je leur apprends à utiliser les triporteurs à assistance électrique et je leur explique les règles de sécurité. Nous transportons des personnes fragiles, nous devons faire attention à ne pas les mettre en danger tout en leur offrant un bon moment.

• QU'EST-CE QUI TE PLAÎT LE PLUS DANS CES SORTIES ?

Je dis souvent que ces balades sont l'occasion de discuter. Nous échangeons facilement avec les personnes âgées : elles nous racontent leurs souvenirs de Lyon ou, quand elles connaissent moins la ville, nous pouvons leur présenter Lyon et son patrimoine. C'est très enrichissant comme engagement car chaque discussion est différente. J'aime également beaucoup voir les bénéficiaires s'émerveiller devant les paysages, c'est très touchant. Il m'arrive aussi de prendre un triporteur et de me promener avec ma mère. Ce sont des moments privilégiés entre mère et fille car nous nous retrouvons autrement. Parfois, j'emmène aussi une amie à elle. Elles habitent assez loin l'une de l'autre et ne se voient pas souvent. Grâce aux sorties en triporteurs, elles se retrouvent facilement.

« C'est très enrichissant comme engagement car chaque discussion est différente. J'aime également beaucoup voir les bénéficiaires s'émerveiller devant les paysages, c'est très touchant. »

• DANS QUELS LIEUX AIMES-TU EMMENER LES BÉNÉFICIAIRES ?

En tant que lyonnaise, j'adore le parc de la Tête d'Or. Il est très grand et nous pouvons découvrir plein de choses différentes dans un seul lieu. Quelle que soit la saison, le parc est toujours très beau. Les personnes âgées aiment beaucoup observer la nature, les animaux et admirer les jardins botaniques. Les triporteurs sont très maniables et permettent d'accéder facilement à différents endroits au cours d'une même sortie.

• EST-CE QUE TON ENGAGEMENT TE PREND BEAUCOUP DE TEMPS ?

Environ douze heures par mois. Les balades durent deux heures et il faut ajouter le temps de trajet jusqu'à l'Ehpad ou les résidences autonomie seniors, ainsi que celui nécessaire pour ranger le triporteur après la promenade. Je fais en général deux sorties par semaine. À cela s'ajoutent les formations pour les nouveaux bénévoles. L'engagement chez À Vélo Sans Âge est variable : nous choisissons les missions selon nos disponibilités, les bénévoles n'ont pas d'heures imposées.

• LES BÉNÉVOLES SONT-ILS ACCOMPAGNÉS PAR L'INITIATIVE ?

À notre arrivée dans l'association, nous suivons une formation pour apprendre à conduire les triporteurs et intégrer les différentes règles de sécurité. Nous avons régulièrement des réunions pour discuter des balades réalisées et des projets futurs de l'initiative. Nous pouvons aussi parler des difficultés rencontrées. C'est aussi l'occasion de se retrouver entre bénévoles et de sympathiser entre nous.

• QUELLES RELATIONS CRÉES-TU AVEC LES BÉNÉFICIAIRES ?

Nous tissons des liens de confiance car nous les emmenons en ville et ils nous partagent leurs souvenirs. Les relations sont parfois très éphémères et il nous arrive de ne rencontrer certains seniors qu'une seule fois. Ces sorties montrent qu'il faut profiter de l'instant présent. Je suis toujours très reconnaissante de ces moments avec les bénéficiaires car je sais que le bonheur est partagé et que j'ai pu les aider à s'évader de leur quotidien.

« Ces sorties montrent qu'il faut profiter de l'instant présent. Je suis toujours très reconnaissante de ces moments avec les bénéficiaires car je sais que le bonheur est partagé et que j'ai pu les aider à s'évader de leur quotidien. »

• QU'EST-CE QUE CET ENGAGEMENT T'APPORTE ?

Pour moi, nos missions permettent de favoriser l'inclusion des personnes âgées dans la société. En vieillissant, elles sont souvent mises de côté et se retrouvent isolées. Grâce à nos promenades, elles peuvent échanger avec nous ou avec les différentes personnes que nous rencontrons sur le trajet. Les passagers et passagères redécouvrent aussi Lyon et se remémorent des souvenirs avec leurs proches. C'est enrichissant de les écouter partager leurs expériences.

• AS-TU UNE ANECDOTE MARQUANTE À PARTAGER ?

Un jour, nous sommes allés dans un Ehpad pour faire une balade. Une dame était en grande détresse et hurlait dans le hall d'entrée. L'équipe de l'établissement est intervenue et voulait annuler notre promenade. Finalement, la résidente a participé à la balade, accompagnée d'une soignante. Pendant deux heures, elle souriait, discutait et observait les paysages. L'activité l'avait calmée. Ce moment m'a vraiment montré que nos actions sont essentielles pour les personnes âgées et qu'elles peuvent faire beaucoup de bien.

• QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À UNE PERSONNE QUI HÉSITE À S'ENGAGER DANS L'ASSOCIATION ?

Il est possible de venir avec son vélo personnel lors d'une sortie avec les bénévoles et les bénéficiaires. C'est l'occasion de comprendre le déroulement d'une balade et de voir si les missions d'À Vélo Sans Âge correspondent à la personne. Si elle est intéressée, elle peut ensuite suivre la formation sur les triporteurs. Beaucoup de personnes pensent qu'il faut être sportif pour rejoindre l'association alors que le plus important, ce sont les liens et les échanges avec les seniors.

« Beaucoup de personnes pensent qu'il faut être sportif pour rejoindre l'association alors que le plus important, ce sont les liens et les échanges avec les seniors. »