

D'avril à octobre, Pro Senectute organise des tours à vélo pour les personnes âgées de 60 ans et plus

Sur les routes avec nos aînés

« CÉCILE AUBERSON

Cyclisme » Le rendez-vous est fixé à 9 heures à la gare de Morat. Une douzaine de seniors casqués attend avec impatience le signal d'Urs Benninger, le chef de groupe. Deux mercredis par mois, d'avril à octobre, Pro Senectute organise au départ de la ville des balades cyclistes pour les personnes âgées de 60 ans et plus. «Nous ferons un arrêt à Galmiz, des collègues nous rejoignent là-bas et j'en profiterai pour exposer notre plan de route quand nous serons tous ensemble», déclare l'organisateur du jour.

Les retraités enfourchent leur monture. La bonne humeur est bien là, tout comme le soleil. Ça cause, ça rigole, tout le groupe donne une impression de vigueur, malgré une moyenne d'âge située entre 70 et 75 ans. «Pour nous, la camaraderie est au moins aussi importante que le fait de faire du sport», commente le moniteur.

Et du sport, il va y en avoir. Le tour préparé par Urs Benninger s'étend sur plus de 50 km, allant jusqu'au Wohlensee et Mühleberg, dans la campagne bernoise, et il promet quelque 600 mètres de dénivelé. Mais ces chiffres respectables ne font pas peur à la troupe. Sur les seize personnes rassemblées, seuls trois roulent à la seule force de leurs mollets. Les autres possèdent un vélo électrique. «C'est une bonne solution», explique Francine, «à partir d'un certain âge, il arrive de raccourcir de plus en plus les excursions, de choisir des itinéraires plutôt plats. Avec un moteur, nous n'avons plus peur des montées», se réjouit l'habitante de Courgevaux.

Suivis par des Dubaïotes

Pour Marianne, c'est la première expérience avec le groupe. «Je suis venue seule, mais je trouve l'équipe vraiment sympathique. Je pense que je reviendrai», confie-t-elle. Après une heure de route, la compagnie arrive à Gümnen. C'est la première pause-café. On en profite pour bavarder, les anecdotes fusent. «Ce printemps, des journalistes de Dubai sont venus nous filmer», rigole Romy. Son mari, Kurt, renchérit: «Ils nous ont rencontrés par hasard, et nous ont demandés s'ils pou-



Ce jour-là, les participants à la balade ont parcouru plus de 50 km, entre Morat et Mühleberg, aller-retour. Michael Lehner

vaient nous suivre avec leur voiture. Ils souhaitaient promouvoir le sport dans leur pays!»

Retour sur les vélos et attaque de la longue montée de Gümnen. Les trois cyclistes traditionnels, qui ne se démarquaient pas encore de leurs amis motorisés, peinent un peu. Le reste du groupe les attend au sommet. Brigitte, qui ne manque pas une sortie depuis sept ans, les regarde s'essouffler. «Nous attendons

«La camaraderie est aussi importante que le sport»

Urs Benninger

toujours les gens qui n'ont pas de vélos électriques. Ils sont impressionnants», estime cette active retraitée. Ses lundis sont dédiés au bénévolat pour Passepartout (service de transport pour les personnes à mobilité réduite), elle participe les mardis aux sorties de randonnée du Club alpin suisse et à celles de Pro Senectute les jeudis.

La plupart des membres du groupe semblent tout aussi occupés. Hans, un ex-sportif

de haut niveau, s'occupe de l'entraînement d'hiver des jeunes du club athlétique de Morat deux fois par semaine. Et bien qu'agé de 73 ans et à la retraite, il travaille presque chaque jour pour son ancien bureau, actif dans l'immobilier. Il est l'un des trois messieurs à délaisser le vélo électrique, tout comme Rudolf, de Morat. «Tant que je peux m'en sortir avec mes jambes, j'en profite», affirme-t-il.

La pause de midi se déroule sur les rives du lac de Wohlén. Tous sortent leur pique-nique, mais Hedwig et Brigitte ont une surprise: une fois par an, elles préparent les désormais traditionnels vitello tonnato et tresse pour remercier l'organisateur. Après une heure de repos, Urs Benninger remet tout le monde en train. Le chemin du retour est encore long. Le parcours est plus vallonné en deuxième partie de journée, les routes goudronnées laissent place aux chemins de gravier. En passant devant la centrale nucléaire de

Mühleberg, on s'étonne du nombre de voitures garées sur les places de parc. «Je ne savais pas qu'il fallait autant de personnel pour gérer la centrale», commente Brigitte.

Une chute sans gravité

Vers 14 h, toute la troupe arrive à Chiètres, où elle s'arrête pour boire un verre avant de terminer son excursion. Mais alors que l'on s'apprête à traverser une route plutôt fréquentée, l'un des participants chute. Heureusement, rien de grave, mais on constate que la fatigue se fait sentir, malgré les dires de Peter. «Avec un vélo électrique, je ne suis jamais fatigué», assure le senior âgé de 80 ans. Enfin, après avoir terminé sa Stange ou sa Panach', il est temps de rentrer. Le groupe se dirige vers Morat, perd quelques éléments à Galmiz et enfin s'arrête. Tout le monde se salue, se serre la main, sachant que dans deux semaines, on se reverra pour parcourir sur deux roues un autre petit coin de Suisse. »

SKI DE FOND, RANDONNÉE ET NORDIC WALKING

La section de Morat n'est pas la seule à organiser ces balades: celles de Chiètres, de Fribourg ou encore de Guin comptent aussi un groupe de cyclistes. «Les seniors participent beaucoup à ces sorties. A Fribourg par exemple, il y a entre 20 et 30 cyclistes par excursion», indique Martine Schultheiss, coordinatrice de Pro Senectute. Les chefs de groupe ont tous dû suivre un cours ESA (Sport des adultes Suisse). «C'est une formation de six jours, que les moniteurs doivent ensuite renouveler tous les deux ans», commente Martine Schultheiss. De plus, Pro

Senectute oblige ses responsables à visiter au moins trois groupes cyclistes et à se former pour les premiers secours avant même de participer au cours ESA.

Outre les balades à vélo, l'association propose entre autres des randonnées, du nordic walking et du ski de fond. Les moniteurs sont en général à la retraite, même si certains commencent leur formation avant. «L'un d'eux est âgé de plus de 80 ans, et il est toujours un excellent professeur de ski de fond», se réjouit la responsable. CAU

PUBLICITÉ

**TA MATURITÉ EN 3 ANS
BILINGUE ANGLAIS**

RENTRÉE: 11 SEPTEMBRE 2017

www.institutlagruyere.ch

**INSTITUT
LA GRUYÈRE**
COLLÈGE INTERNATIONAL

Démission à l'exécutif

Belmont-Broye » La conseillère communale Raymonde Crausaz quitte l'Exécutif de Belmont-Broye. La libérale-radical de Domdidier, institutrice retraitée née en 1953, a remis sa démission qui sera effective au 31 août prochain, communiquent les autorités communales. Celles-ci précisent que des raisons de santé sont en cause.

Raymonde Crausaz a siégé au Conseil général de l'ancienne commune de Domdidier avant d'accéder à l'exécutif en 2011 et d'être reconduite dans ses fonctions en novembre 2015 pour exercer au sein du Conseil communal de Belmont-Broye. La démissionnaire devrait être remplacée par le premier des viennent-ensuite de la liste du PLR du cercle électoral de Domdidier. Il s'agit de Daniel Barras, qui devra décider s'il accepte ou non cette nouvelle fonction. » DELPHINE FRANCEY

La vue de son sang fait sortir ce conducteur de la route

Justice » Dix jours de travail d'intérêt général avec sursis, une amende ferme de 300 francs et 800 francs de frais de justice: son hypersensibilité a coûté cher à un Portugais de 31 ans, domicilié en Glâne. Alors qu'il conduisait à la route des Rayons, à Romont, il a vu du sang sur sa main, ce qui lui a fait perdre connaissance. Sa voiture a dévié et a percuté un talus.

Pour le Ministère public, l'automobiliste n'aurait pas dû essayer de gagner le parking du restaurant voisin avant de s'évanouir, mais piler aussitôt sur les freins. Faute de l'avoir fait (ce qui aurait eu d'autres inconvénients, sur un axe de transit important), il s'est rendu coupable de conduite en état d'incapacité, d'où sa condamnation. Maigre consolation: la conduite sous influence de stupéfiants n'a pas été retenue. Les analyses toxicologiques n'en ont pas décelé la moindre trace. » ANTOINE RÜF

CHEIRY

ÉLECTION TACITE

Le cinquième siège du Conseil communal de Cheiry, vacant après la démission de Bruno Vidal, a trouvé preneur. Seul Jacques Thierrin, 64 ans, a déposé sa candidature. Il est donc élu tacitement. DEF

SINGINE

TRAVAUX ROUTIERS

Depuis hier soir, la route cantonale entre Saint-Antoine et Schmiten est fermée entre Niedermuhren et le croisement Lanthen-Zirkels. Les travaux dureront jusqu'à demain 6 h. MRZ