

# Le VAE, c'est du vélo

On a reproduit dans ces pages, à l'autorisme, quelques lignes propres à faire hoqueter du moteur les cyclos convertis à l'assistance électrique. Elles sont dues à l'auteur d'un ouvrage intitulé *En roue libre*, un certain David Le Breton. Dans ce livre dont on recommandait la lecture <sup>(1)</sup>, l'auteur vilipende le vélo à assistance électrique, qu'il est « abusif » de baptiser vélo. Car les VAE, juge-t-il, sont des « machines motorisées comme autrefois le Solex ou la Mobylette », qui « transportent passivement les corps ».

Les médecins devraient lire l'ouvrage de M. Le Breton, parce que, jusqu'à présent, ils croyaient le contraire.

On ne va pas s'émouvoir, direz-vous, parce qu'un toubib a fait le tour de son pâté de maisons sur un VAE et qu'il est rentré ravi. C'est plus compliqué : des médecins, cités par le journal *Le Monde* <sup>(2)</sup>, mènent des travaux, rédigent des études et, comme M. Le Breton, publient. Leur terrain, à eux, ce sont les revues scientifiques internationales.

Prenez le Dr Bruno Chabanas, médecin du sport, rattaché à l'université Clermont-Auvergne. Il a conduit une étude portant sur une trentaine de personnes recourant au VAE. « Après quatre à cinq mois, les utilisateurs de vélo électrique augmentent sensiblement leur activité physique totale, voient leur capacité cardio-respiratoire (VO2 max) améliorée, mais aussi leur profil d'adiposité, et leur santé mentale. »

Le même article évoque le professeur Jean-Luc Bosson, du CHU de Grenoble, qui aide des malades à « mettre ou remettre le pied à l'étrier » grâce au VAE. Il voudrait briguer le poste de médecin fédéral à la Fédération française de cyclotourisme qu'il n'écrirait pas autrement. Il dit qu'avec le VAE on peut « adapter le niveau à chaque personne, sans décourager les plus faibles qui, ainsi, ne se sentent pas stigmatisés. »

Autre avantage, le VAE aide à « parcourir de plus grandes distances, en famille, à plusieurs, même si les conditions physiques sont différentes, ce qui crée une motivation supplémentaire ». C'est autre chose que du « transport passif des corps », non ? En résumé, pour le professeur Bosson, le VAE est un parent rapproché du vélo. Moins physique peut-être, mais physique tout de même.

Sur vélo classique ou sur VAE, nous serions ainsi frères et sœurs, n'en déplaise à l'auteur d'*En roue libre*. Pas besoin de section VAE tenue à l'écart, nous voici faits pour rouler ensemble, femmes, hommes, jeunes, moins jeunes...

Et, avec ou sans batterie, cyclotouristes. ■

> François Tartarin

(1) *En roue libre*, éd. Terre Urbaine, Cyclotourisme n° 706, novembre 2020.

(2) « Le vélo électrique pour se remettre en selle », par Pascale Santi, *Le Monde*, 6 janvier 2021.

## CYCLOTOURISME

Revue officielle de la Fédération française de cyclotourisme  
12, rue Louis-Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
CPPP - 3921 - 44 Z Paris  
Représentante légale, directrice de publication :  
Martine Cano, présidente fédérale

### COMITÉ DE RÉDACTION

- Michel Savarin : rédacteur en chef
- Gérard Hamon : rédacteur en chef adjoint
- Bernard Lescludé : Technique
- Gérard Pliquet : Randonnées permanentes, SVE, Ultimot
- Jean-Jacques Rolland : Du côté de chez vous - Agenda/Rendez-vous

### ÉQUIPE DE RÉDACTION : RESPONSABLES DE RUBRIQUES

- Carmen Burgos : Cyclo/Livres
  - Annick Chapron : Jeux
  - Steve Jackson, Denis Vitel : Sécurité, Technique
  - Aimé Galdin : Iconographie
  - Isabelle Gautheron : Direction technique nationale
  - Georges Gelse : Jeunes
  - Daniel Jacob, Patrice Delga : Santé-Diététique
  - Michel Jonquet : Brevet des provinces françaises
  - Loïc Pierre : Nature
  - Jean-Louis Savarin : Actualités
- Et Anne-Marie Crémault, Félix, Jean-Pierre Girault, François Rieu, Jean-Louis Rougier, François Tartarin.  
Tous les rédacteurs sont des bénévoles.

### ÉQUIPE AU SIÈGE :

- Secrétaire de rédaction : Marie-Caroline Rigaut
- Publicité : Anissa Sidi-Moussa
- Abonnements : Lydia Blondeau

Conception et réalisation : Nicolas De Cet  
Tél. : 05 56 67 03 62 • www.nicolasdecet.com

Impression : Durand Imprimeurs - 76400 Fécamp

Tous les courriers et documents concernant la revue doivent être adressés au siège de la Fédération française de cyclotourisme pour faciliter notre gestion administrative.

- Prix au numéro : 4,50 €
- Abonnement un an (11 numéros) : 47 €
- Tarif abonnement spécial licenciés : 25 €
- Commission paritaire : 1022 G 79851 - N° ISSN : 0981-101X
- Tirage : 14 600 exemplaires



## Vos correspondants

### Directeur

Nicolas Leroy • 01 56 20 88 94 • n.leroy@ffvelo.fr

### Secrétariat général

Agnès Lecour • 01 56 20 88 85 • info@ffvelo.fr

### Accueil, formation, jeunes & écoles cyclo

Delphine Deker • 01 56 20 88 88  
formation@ffvelo.fr • jeunes@ffvelo.fr

### Boutique

01 56 20 88 92 • boutique@ffvelo.fr

### Licences, assurances & abonnements

Lydia Blondeau • 01 56 20 88 82 • l.blondeau@ffvelo.fr

### Comptabilité & finances

Stéphanie Calluau • 01 56 20 88 83 • s.calluau@ffvelo.fr

### Séjours & Tour cyclo

Patricia Leroux • 01 56 20 88 87 • pat.leroux@ffvelo.fr

### Veloefrance.fr & Bonnes adresses

Zita Bosa • 01 56 20 88 81  
zita@ffvelo.fr • veloefrance@ffvelo.fr

### Développement des circuits & veloefrance.fr

Pierre-Antoine Morin • 01 56 20 88 95 • pa.morin@ffvelo.fr  
veloefrance@ffvelo.fr

### Développement durable & VTT

Paul-Arthur Leduc • 01 56 20 88 74 • pa.leduc@ffvelo.fr

### Chargé de mission Labels

01 56 20 88 84

### Revue Cyclotourisme et cyclotourisme-mag.com

Marie-Caroline Rigaut • 01 56 20 88 71 • redaction@ffvelo.fr

### Directeur de la communication

Bertrand Houillon • 01 56 20 88 73 • b.houillon@ffvelo.fr

### Chargée de communication & Publicité

Anissa Sidi-Moussa • 01 56 20 88 79 • asm@ffvelo.fr

### Relations presse et réseaux sociaux

Clément Fleury • 01 56 20 88 78 • presse@ffvelo.fr

### Responsable des éditions

Évelyne Bacquet • 01 56 20 88 91 • evb@ffvelo.fr

### Site Internet & éditions

Arnaud Girardin • 01 56 20 88 89 • a.girardin@ffvelo.fr

### Chef de projet web

Ali Changaiz • 01 56 20 88 72 • a.changaiz@ffvelo.fr

### Directrice technique nationale

Isabelle Gautheron • 01 56 20 88 90 • i.gautheron@ffvelo.fr

### Centre cyclotouriste « Les 4 Vents »

Fabrice Rota • 04 73 53 16 94 • f.rota@4vents-auvergne.com  
contact@4vents-auvergne.com