



# Tendance vélo

## à assistance électrique !

Depuis plusieurs saisons, on voit apparaître des vélos équipés d'une petite batterie. « Avec l'assistance électrique, il ne reste alors que le plaisir de se promener au milieu de magnifiques paysages et une sortie au profil physique se transforme en simple promenade, explique un moniteur MCF (Moniteur Cycliste Français).

Les frontières sont repoussées et les sentiers ou routes qui mènent jusqu'en haut des cimes deviennent accessibles au plus grand nombre ».

# 63%

des moniteurs-guides encadrent du vélo à assistance électrique VAE (parmi le réseau de 850 moniteurs-guides et 70 écoles labellisées Moniteur Cycliste Français)

# 14%

du parc total de vélos pour adultes sont à assistance électrique.

# 3/4

le VTT électrique représente près des trois quarts du parc total de vélos électriques.

### L'ÉLECTRIQUE DÉSORMAIS INCONTOURNABLE POUR LES NOUVEAUX ADEPTES

Essayer pour la première fois le VAE donne toujours lieu à un émerveillement chez les nouveaux adeptes qui découvrent la pratique du vélo. De nombreuses séances découverte du VAE encadrées par des moniteurs-guides MCF sont organisées en stations pour que cette première expérience soit réussie : un moniteur explique le fonctionnement du vélo avant de partir ainsi que quelques consignes de sécurité, équipe tout le groupe de casques, et se transforme aussitôt en guide à travers les sentiers et chemins alentour. On peut alors prendre le temps de voir le paysage, de discuter, d'écouter les anecdotes du guide sur le territoire traversé... C'est une pratique nouvelle douce et touristique, mise en place à Samoëns cet été par exemple avec un parcours de découverte du territoire du Haut Giffre, de son artisanat, son histoire, l'architecture locale...

De nombreuses séances découverte du VAE sont également organisées lors d'événements, comme lors du Reboul Jam à Châtel les 22 et 23 juillet. L'électrique peut aussi permettre de découvrir d'autres pratiques tout-terrain comme le « scarabée » électrique dans le Vercors à Autrans-Méaudre (un vélo de 2 à 7 places), le fat-bike, les trottinettes électriques...

### LE VAE POUR LES SPORTIFS

- **Vélo de route** : d'une autonomie de 80 km, les e-bikes (vélos de route à assistance électrique) offrent une aide plus que bienvenue dans les montées : il suffit de pédaler pour que le système se charge de décupler la puissance ! Une tendance qui tend à se développer, comme le confirment les moniteurs-guides MCF : « *L'arrivée de l'assistance électrique fait que ce segment va fortement progresser dans les années à venir en ouvrant cette pratique à tous. A titre d'exemple, les accompagnants qui avaient suivi les cyclistes en voiture dans les grands cols, le font maintenant sur un vélo à assistance électrique.* »  
A nous les grands cols !

- **VTAE (VTT à assistance électrique)** : en version VTT, monté par un pratiquant régulier, le VTAE peut devenir une pratique très physique. On va plus loin, plus vite, les possibilités sont décuplées et un aspect très ludique apparaît. L'endurance physique est travaillée, la gestion de la batterie est un aspect qui demande de jongler avec les modes d'assistance selon le kilométrage, le terrain, les ressources physiques. Certaines courses ont désormais leur catégorie « électrique », comme la Transmaurienne à Aussois (19-20/07), ou la Rando VAE à Valberg (29/07).

### UN VAE ET UN MONITEUR-GUIDE MCF POUR UNE GUÉRISON DOUCE

Le VAE peut devenir un outil médical. Les moniteurs-guides MCF en collaboration avec des professionnels du corps médical, encadrent certains groupes qui passent une partie de leur rééducation sur un VAE : un mouvement simple, constant, assisté par un moteur pour moduler l'effort, c'est l'idéal ! La douleur de l'effort physique est supprimée et il ne reste que le bonheur de faire du vélo. Ces sorties douces et réparatrices sont souvent source d'émotions intenses lorsqu'on se rend compte de ce qu'on peut accomplir avec ce type de vélo, malgré parfois une santé atténuée.



Avec la collaboration de Loïc Alartin / Free Presse et de MCF