



ULTI'MOT

Le VAE, c'est du vélo

On a reproduit dans ces pages, à l'automne, 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 ⁽¹⁾, 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 *Sotex* 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* ⁽²⁾, mènent des travaux, rédigent des études et, comme M. Le Breton, publient. Leur terrain, à eux, ce sont les revues scientifiques internationales.

Prenez le D^r 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 cyclo-tourisme 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, Cyclo-tourisme n° 706, novembre 2020.

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

