

Sur les routes d'Alsace centrale, avec Paris à l'horizon



Au milieu des champs, après quelques centaines de mètres de parcours depuis le point de départ, les cyclistes sont encore sereins. Photos DNA/Julien EYNARD



Lors du premier arrêt de l'entraînement de jeudi dernier, c'est l'occasion de faire le point et de s'hydrater. Photo DNA

Afin de pouvoir parcourir 615 km à vélo entre Sélestat et Paris en juin 2020, et cela dans le cadre du projet JO 2024 de l'APEI Centre Alsace, une dizaine de personnes en situation de handicap s'entraînent tous les jeudis. Pour la sortie de cette semaine, nous avons roulé à leurs côtés.

Ils s'appellent Tristan, Etienne, Jordan, Julien, Dylan, Steve, Jean-Pierre, Sandrine, Jean ou Sébastien, ont entre 21 et plus de 50 ans et souffrent tous d'une déficience intellectuelle, légère ou moyenne. Depuis le début du mois de juin, ils se sont lancés dans une aventure hors norme : se préparer physiquement pour pouvoir parcourir, à vélo, les 615 km qui séparent Sélestat et Paris. Ce périple, qui est programmé pour le mois de juin 2020, est le point d'orgue du projet JO 2024 (*) imaginé par plusieurs salariés de l'Association de parents d'enfants inadaptés (APEI) Centre Alsace.

Mais pour pouvoir rouler pendant onze jours d'affilée, avec des étapes oscillant entre 45 et 85 km, il faut de bonnes cuisses. C'est pour cette raison que, depuis début juin, tous les jeudis, entre 16 h et 18 h, Tristan, Jordan ou Sandrine s'entraînent sur les routes d'Alsace centrale. Ce sont

Stéphane Gstalder, coordinateur sport-santé à l'APEI et à l'amicale du sport adapté Centre Alsace (Asaca), et Céline Denizon, éducatrice sportive au foyer d'accueil médicalisé le Châtaignier à Châtenois, qui chapeautent ces séances. « Lors de ces entraînements, on oscille entre dix et douze personnes », indique Stéphane Gstalder, qui rappelle que la majorité de ces personnes travaillent, notamment à l'Esat du Haut-Koenigsbourg à Sélestat.

« Apprendre à rouler en groupe »

C'est d'ailleurs là-bas qu'est fixé chaque semaine le rendez-vous. En ce jeudi ensoleillé, mais venteux, de fin septembre, ils sont dix à avoir répondu à l'appel des éducateurs sportifs. « Pour certains, il y a un problème de motivation. Il faut les re-

lancer par SMS à plusieurs reprises dans la semaine », indique le coordinateur sport-santé. Pour épauler Stéphane et Céline, il y a également, ce jeudi, Geneviève et Odile, deux bénévoles de l'Asaca, ainsi qu'Anne-Lise. « Il faut au minimum quatre accompagnateurs, pour pouvoir former deux groupes », dit Geneviève. Comme le souligne Stéphane Gstalder, « il y a clairement deux types de niveaux au sein du groupe : ceux qui peuvent rouler à 25-27 km/h de moyenne, et ceux qui roulent à 20 km/h ».

Ces entraînements hebdomadaires servent à muscler les cuisses et les mollets, mais aussi « à apprendre à rouler en groupe et à respecter le Code de la route », indique Céline Denizon. Si les cyclistes roulent un peu partout autour de Sélestat,

ils ont quelques circuits qu'ils font plusieurs fois, afin d'avoir des repères. Ce jeudi de fin septembre, c'est direction Scherwiller en passant par Kintzheim et Châtenois. Avant le départ, à l'arrière du bâtiment de l'Esat, on vérifie les vélos, et le matériel. « Le casque et le gilet jaune, c'est obligatoire », souligne Stéphane Gstalder. S'il manque un des deux, la personne ne part pas avec nous ».

Dès le début de l'entraînement, ça roule à bonne allure. Un premier arrêt, au niveau de la RD 201 entre Orschwiller et Kintzheim, permet d'attendre les retardataires et de faire le point. « Ça roulait bien ? », demande Geneviève. « J'étais à 28-30 km/h de moyenne », indique Céline. « C'est trop rapide », rétorque Geneviève.

Les bosses de la route du Sel

Des petites rues de lotissement de Kintzheim, on arrive à celles de Châtenois, en passant par les chemins ruraux, tantôt entourés de champs, tantôt entourés de vignes. À l'intersection avec la RN59, Geneviève se transforme en « Mamy trafic » afin de faire traverser tous les cyclistes. Direction ensuite la route de Scherwiller avant de tourner à gauche vers la route du Sel. Et

c'est là que les choses se corsent. Avec ces nombreuses bosses, les cuisses chauffent. Et certains posent le pied à terre quand le pourcentage est trop important. « On transpire, hein ? », lance Tristan, au sommet d'une bosse. Après trois kilomètres sur la route du Sel, demi-tour pour reprendre le chemin vers Scherwiller. Le retour sur le plat permet à tout le monde de souffler.

Alors que le soleil commence tout doucement à décliner, l'entraînement approche à sa fin. Le petit peloton entre dans Sélestat par le vieux chemin de Scherwiller, pour ensuite emprunter la rue de Saint-

Dié et revenir à l'Esat. La boucle est bouclée, avec quelque 23 km parcourus au compteur. « Vous êtes des champions, vous roulez tous bien à droite », s'enthousiasme Geneviève. Céline Denizon apporte un petit bémol : « Il y a encore des choses à améliorer dans le passage des carrefours giratoires ». Tous peuvent maintenant ranger casque et gilet. Jusqu'à la semaine prochaine...

Thierry MARTEL

(*) L'objectif du projet JO 2024 est de récolter un maximum de fonds afin de pouvoir offrir aux usagers de l'APEI des billets pour les épreuves des JO 2024 à Paris.

Du travail en salle ?

Pour l'instant, les cyclistes ne s'entraînent qu'une fois par semaine, même si certains roulent par ailleurs. Mais l'objectif est de pouvoir également s'entraîner en salle. « On est en contact avec la salle L'Étincelle pour trouver un créneau, explique Stéphane Gstalder, coordinateur sport-santé à l'APEI Centre Alsace. On s'entraînerait sur les vélos Spivi, qui sont des vélos d'intérieur améliorés, avec un écran géant en face de nous qui fait défiler des paysages ». Ces entraînements à l'intérieur seront d'autant plus importants que l'on arrive vers les mauvais jours. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y aura plus de sorties au grand air. « Il faut que les participants s'habituent à tous les temps », indique Delphine Frank, directrice du pôle Santé accompagnement médicalisé. Vent, pluie, ça roule. « On a quand même dû annuler certaines sorties cet été, à cause de la canicule et d'une alerte orange pour les orages », précise-t-elle.

“ L'idée, avec ce projet, c'est que les usagers pratiquent une activité physique. Et qu'ils continuent après le mois de juin 2020. ”

Stéphane Gstalder, coordinateur sport-santé à l'APEI Centre Alsace

