

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

« Roulez seniors » à Froges, le samedi 4 septembre 2021

Une journée de sensibilisation à la pratique du vélo à assistance électrique (VAE) se déroulera à Froges le samedi 4 septembre prochain. Organisée par le CROMS Auvergne-Rhône-Alpes, en partenariat avec la Communauté de communes le Grésivaudan, la Mairie et l'OMSL de Froges, et le soutien financier de la Conférence des financeurs, cette manifestation est dédiée aux seniors et s'inscrit dans la lutte contre la perte d'autonomie. Cet événement permet également de mettre en valeur les mobilités douces en milieu rural.*

Ce même jour, au même endroit, l'OMSL de Froges organise son Forum des Sports. L'occasion de découvrir les associations sportives et de loisirs présentes à Froges.

La pratique du vélo à assistance électrique (VAE) présente de nombreux atouts pour les seniors.

- Tout d'abord, elle permet d'exercer une activité physique régulière, sans trop de fatigue, ni de contraintes fortes sur les articulations ; ce qui est indispensable pour préserver son capital santé !
- Elle constitue également une alternative agréable à la voiture pour se déplacer sur de courtes distances. Le VAE permet ainsi de maintenir son indépendance, en offrant la possibilité de se déplacer de manière autonome pour réaliser les petites courses du quotidien.

Au programme : initiations au Vélo à assistance électrique, balades encadrées et stands d'information

Lors de cette journée, des balades d'environ dix kilomètres seront proposées gratuitement aux seniors de plus de 60 ans, avec une prise en main préalable des vélos électriques. Le parcours sera encadré par des éducateurs diplômés.

Les balades partiront du parking de la salle des sports de Froges, où des stands d'information ouverts à tous seront installés. Vous pourrez vous informer et échanger sur les modes de transport "actifs" et l'activité physique adaptée aux personnes âgées auprès des différents partenaires de cette journée.

Pratique :

Samedi 4 septembre 2021, de 9h à 16h, à Froges (Parking de la salle des sports - Froges).

Événement **gratuit** réservé aux plus de 60 ans. Les inscriptions pour les balades sont obligatoires. Inscriptions et information au 06 69 35 33 30.

* Comité Régional des Offices Municipaux du Sport