

➔ Quels intérêts pour les seniors de se déplacer à vélo ?

Utiliser le vélo pour ses déplacements permet de se maintenir en bonne **forme** et de **travailler sa motricité**. Ainsi, les modes actifs sont bons pour la santé car ils permettent la pratique d'une **activité physique régulière**. Or, après 60 ans, l'activité physique a tendance à diminuer. Utiliser le vélo pour se déplacer, permet de continuer à bouger sans se forcer et cela est d'autant plus facile en utilisant un vélo à assistance électrique.

L'activité physique régulière contribue à réduire :

jusqu'à **41%** le risque de mortalité précoce

jusqu'à **60%** le risque des maladies du cœur

jusqu'à **27%** le risque de certains cancers

jusqu'à **45%** le risque de maladie d'Alzheimer

les états de stress, anxiété, dépression

[Source :
J.Ungureau,
2019.]

Passage de la voiture au vélo pour petits trajets	➔ 9 fois plus de bénéfices en espérance de vie	[Source : Hartog et al, 2010 Etude Utrecht University]
Pratique régulière du vélo	➔ Augmentation de la durée de vie de 2,5 ans	[Source : Docteur Hillman de la Policy Studies Institute à Londres]
Une heure de marche par semaine	➔ Augmentation de l'espérance de vie de 1,8 année	[Sources : Am Med Association, 2015 -PLOS Medecine, 2012]
7h de marche par semaine	➔ Augmentation de l'espérance de vie de 4,5 années	[Sources : Am Med Association, 2015 -PLOS Medecine, 2012]

Alors que la mobilité des seniors peut se restreindre avec l'âge, l'usage du vélo peut leur donner une mobilité plus **autonome**. En effet, le vélo permet de se déplacer **+ vite** et **+ loin** qu'en marchant. Ce qui permet d'accroître le **sentiment de liberté**. Donc des bénéfices à la fois **physiques**, mais aussi **psychiques**.

De plus, cela peut être utile pour **faire ses courses** avec moins d'efforts, mais nécessite d'être bien équipé : au lieu de porter des sacs à la main ou avec un caddie, il suffit de déposer les courses dans les **sacoche**s du vélo. Les **magasins plus loin** du domicile sont également plus facilement accessibles à vélo qu'à pied.

En ville, un vélo est plus facile à **stationner** qu'une voiture : il est plus facile de trouver une place par rapport à un stationnement voiture (faire des manœuvres en ville peut devenir de plus en plus difficile avec l'âge). Enfin, le vélo a un impact environnemental moindre et un **coût réduit** par rapport à celui de l'automobile.



→ Les freins à la pratique du vélo par les seniors :

- Les évolutions progressives du [code de la route](#) ; il suffit de faire des rappels et remises à niveau auprès des seniors.
- Les [pertes de capacités physiques](#) peuvent amener des difficultés à utiliser le vélo ; plus le senior va prendre l'habitude d'utiliser tôt le vélo, plus cela sera facile pour lui. Inciter à l'usage du VAE permettra également de lever certains freins liés aux capacités physiques.
- Les [pertes de capacités mentales](#) peuvent amener des difficultés à se déplacer à vélo dans la circulation, car cela demande de la vigilance et de l'attention permanente.
- Prévoir des séances de [remises en selle](#) peut contribuer à essayer de résorber ces freins : en faisant tester vélos classiques et VAE.

