

>>>>> VOUS ÊTES SENIORS ? SACHEZ QUE :

Les modes de déplacement actif constituent une activité quotidienne génératrice de bienfaits pour la santé. Chez les seniors, leur pratique apparaît non seulement comme un moyen de se maintenir en bonne condition physique (tout en prévenant l'apparition de certaines maladies), mais également de préserver un bon état de santé psychique, et maintenir des contacts sociaux.

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.

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 sacoches 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.

Quels sont 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.

Quels sont les avantages du Vélo à Assistance Électrique (VAE) ?

D'après une étude menée par Inddigo pour l'Ademe en 2016, une personne qui loue un VAE à l'année fait en moyenne 32 minutes d'activité physique par jour, et cela a de nombreux bénéfices sur la santé.

La pratique du VAE incite à la démotorisation. Il y a un fort report modal de la voiture vers le VAE avec 71 % des utilisateurs de location VAE longue-durée qui utilisent désormais le VAE au quotidien plutôt que la voiture (Inddigo, 2016).

L'usage d'un VAE permet de faire des économies, et ce, même si l'utilisateur ne se sépare pas de sa voiture puisqu'en moyenne, chaque année, un usager de VAE évite de rouler entre 650 et 1400 km en voiture. Ce qui permet non seulement d'économiser en carburant, mais aussi en réparations (moindre usure du véhicule).

Rouler en VAE permet d'augmenter la portée de ses déplacements à vélo. En effet, la distance moyenne parcourue pour se rendre au travail en VAE est de 7,6 km contre 3,4 km en vélo classique (Ademe, 2016). Et cela permet aussi de gagner en rapidité.

De plus, le VAE permet de circuler plus facilement sur un relief qui pourrait être moins accessible avec un vélo classique et cela demande ainsi moins d'effort physique. Ce qui peut permettre au plus grand nombre d'utiliser le vélo pour ses déplacements quotidiens. Le VAE permet donc de démocratiser l'usage du vélo pour certains publics (personnes ayant des problèmes de santé, seniors...).

Enfin, cela permet de réduire son empreinte écologique : la location de VAE permet d'économiser en moyenne 330kg de CO2 annuellement par usager. Même s'il faut être conscient que l'impact écologique d'un VAE (du fait des matériaux de constructions et de la recharge de la batterie) sera toujours plus important que celui d'un vélo classique.