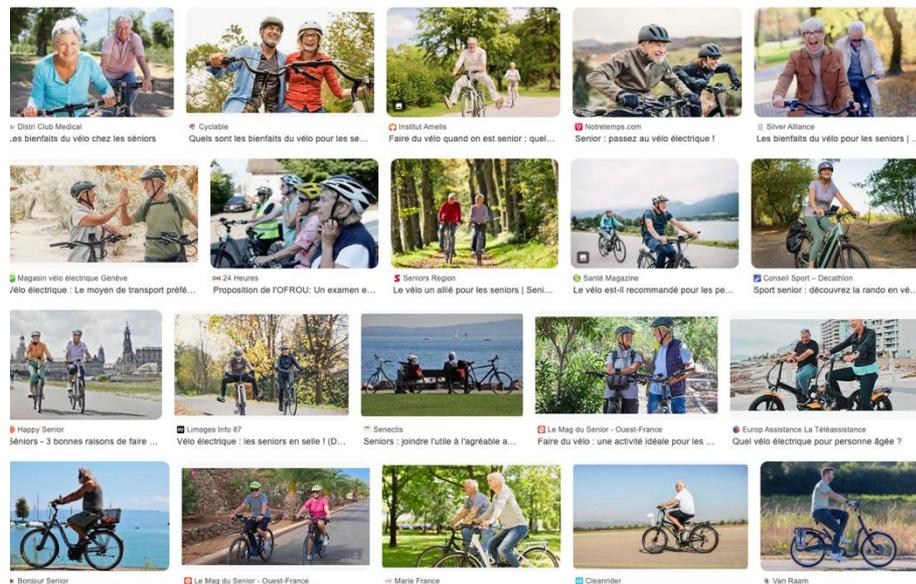


# VÉLO ET SENIORS

## Etat des lieux des pratiques cyclistes des 65+ en Suisse

Dr. Dimitri Marincek  
OUVEMA – Observatoire universitaire du  
vélo et des mobilités actives  
Université de Lausanne  
[dimitri.marincek@unil.ch](mailto:dimitri.marincek@unil.ch)

Séminaire ATE du 6 mai 2025, Lausanne



La mobilité  
d'avenir



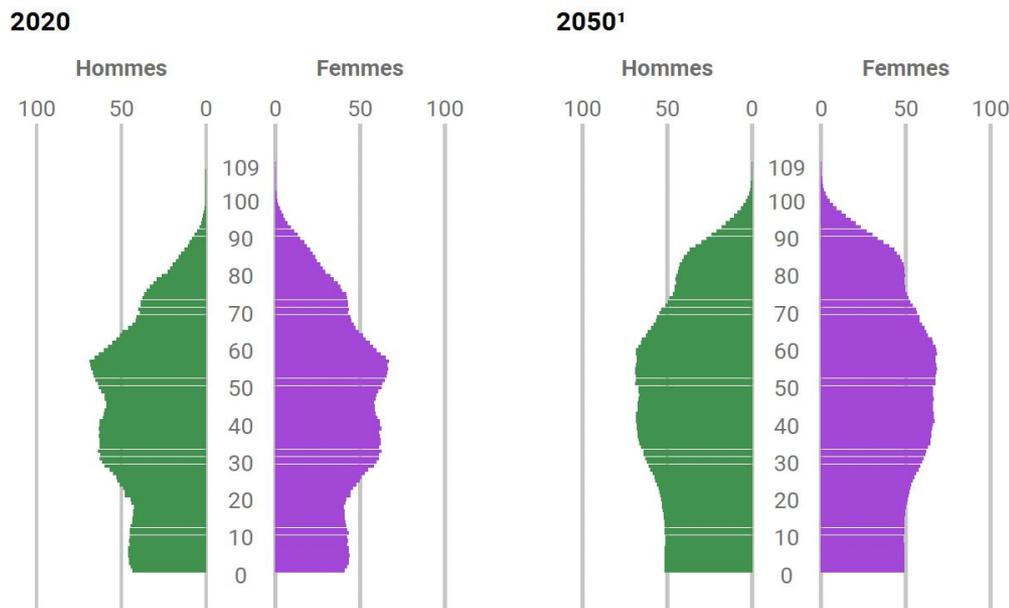
*Unil*  
UNIL | Université de Lausanne  
Observatoire universitaire du  
vélo et des mobilités actives

# QUESTIONNEMENT

1. Qui fait du vélo chez les seniors ?
2. Avec quel type de vélo ?
3. Combien de vélo les seniors font-ils ? Pour quels trajets ?
4. Pourquoi les seniors font-ils du vélo? Et pourquoi n'en font-ils pas?
5. Avec quels effets ?

# CONTEXTE: LES SENIORS

- Augmentation **65+ ans** en Suisse: de 19% à 26% en 2050, 11% de 80+ (OFS, 2024)
- Défis de la mobilité chez les seniors (Schwanen & Paez, 2010):
  - **Immobilité**: ne pas sortir, moins de trajets
  - **Sédentarité**: manque d'activité physique
  - **Dépendance** fonctionnelle à la voiture



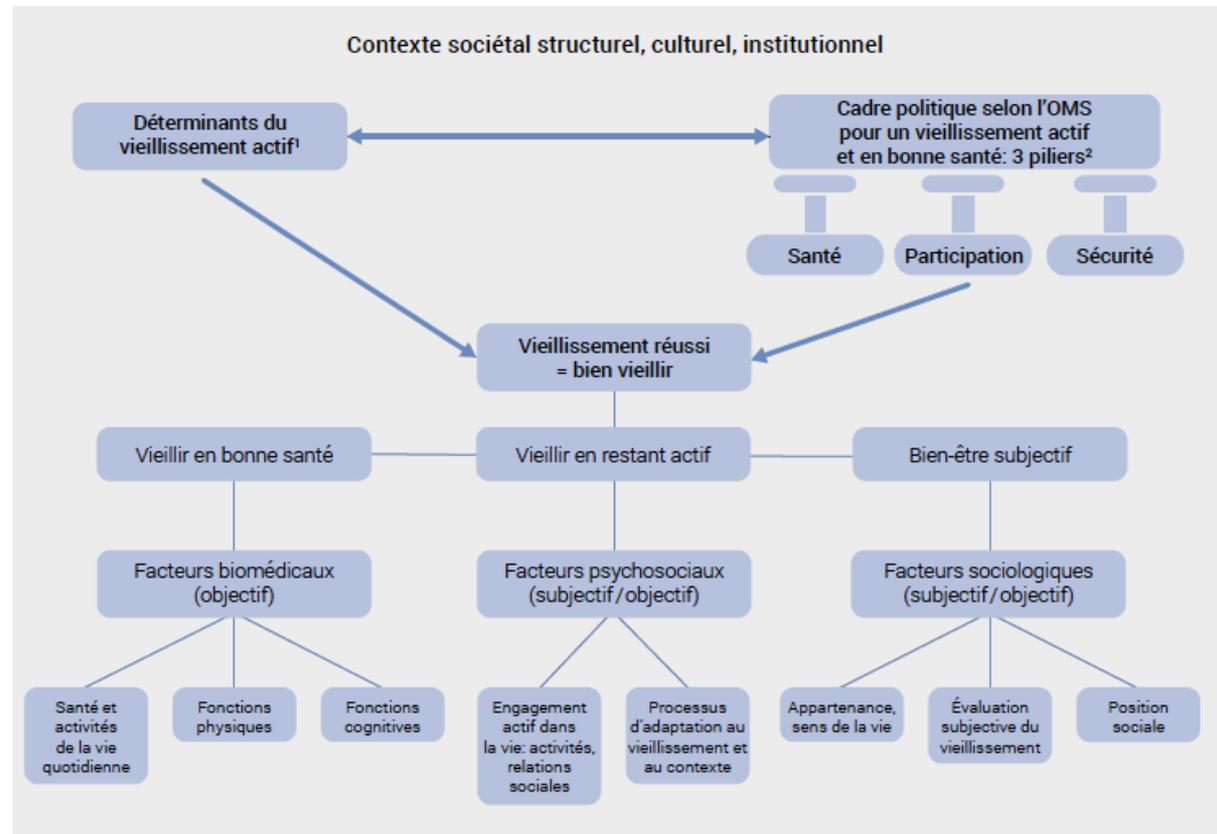
OFS, Panorama de la société Suisse 2024

Unil

UNIL | Université de Lausanne

# VIEILLISSEMENT ACTIF

- **Bien vieillir** = pas seulement être en bonne santé physique (sans handicap) mais aussi...
- **Rester actif**: Maintenir son l'autonomie, indépendance, participer à des activités, maintenir des relations sociales
- Avoir un **bien-être subjectif**: maintenir une qualité de vie, un sens, un rôle



OFS, Panorama de la société Suisse 2024



UNIL | Université de Lausanne

# ENJEUX DU VÉLO CHEZ LES SENIORS

- Des **bienfaits** qui vont au-delà de la santé (mortalité, musculaire, cognitif, équilibre)
  - **Bien-être** mental et activité en extérieur
  - **Indépendance** de déplacement
  - Accès à un plus grand **rayon de vie**
  - **Sociabilité**, liens avec amis et familles
- Potentiel du **vélo à assistance électrique** pour faciliter l'accès à cette pratique et la prolonger
  - Réduire l'**intensité** d'effort
  - Faciliter le vélo en **pente**, sur des longues **distances**
  - Maintenir ou reprendre une **trajectoire cycliste**
  - « **Egaliser** » les aptitudes
- ...Mais aussi des effets négatifs en termes d'**accidents** de la route



# MÉTHODE ET DONNÉES

- Analyse des **données existantes** sur le vélo et les seniors en Suisse
  - Microrecensement mobilité et transports 2021, trajets CH (n=55'000, dont vélo ou VAE, n=11'938, seniors n=24'049), OFS & ARE, 2023
  - Enquête vélo à assistance électrique - E-bike shift (n=1063), OUVEMA, 2024
  - Situation en matière de sécurité du trafic cycliste sur les routes et dans les carrefours, OUVEMA, BPA & Transitec, 2023
- **Littérature internationale** sur vélo et les seniors
- **Autres publications suisses** sur le vélo et les seniors
  - Enquête Sport Suisse (n=12'120), OFSPO 2020
  - La pratique du vélo en Suisse en 2020, OFROU et SuisseMobile, 2021

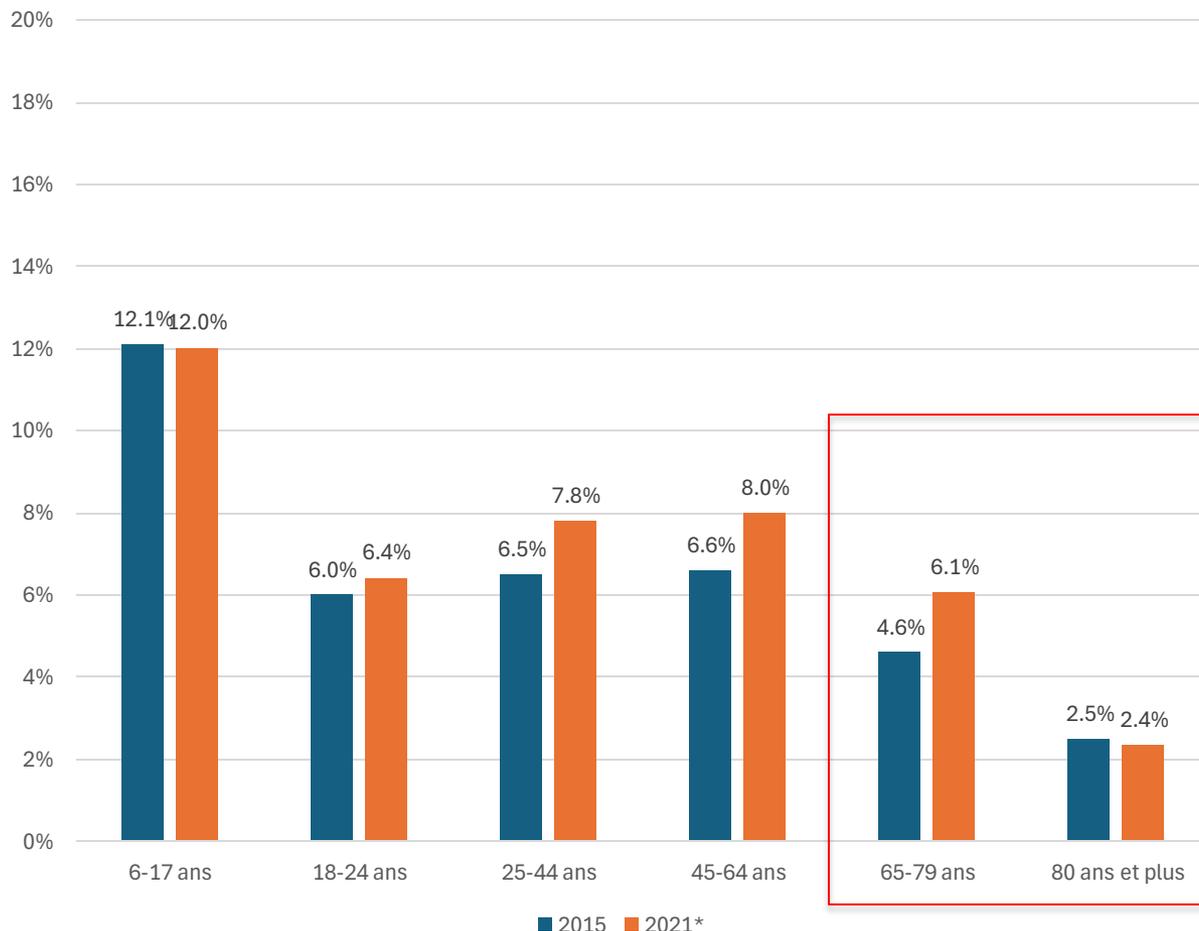
Vélo et seniors

# QUI FAIT DU VÉLO CHEZ LES SENIORS?



# QUI FAIT DU VÉLO CHEZ LES SENIORS ? PAR ÂGE

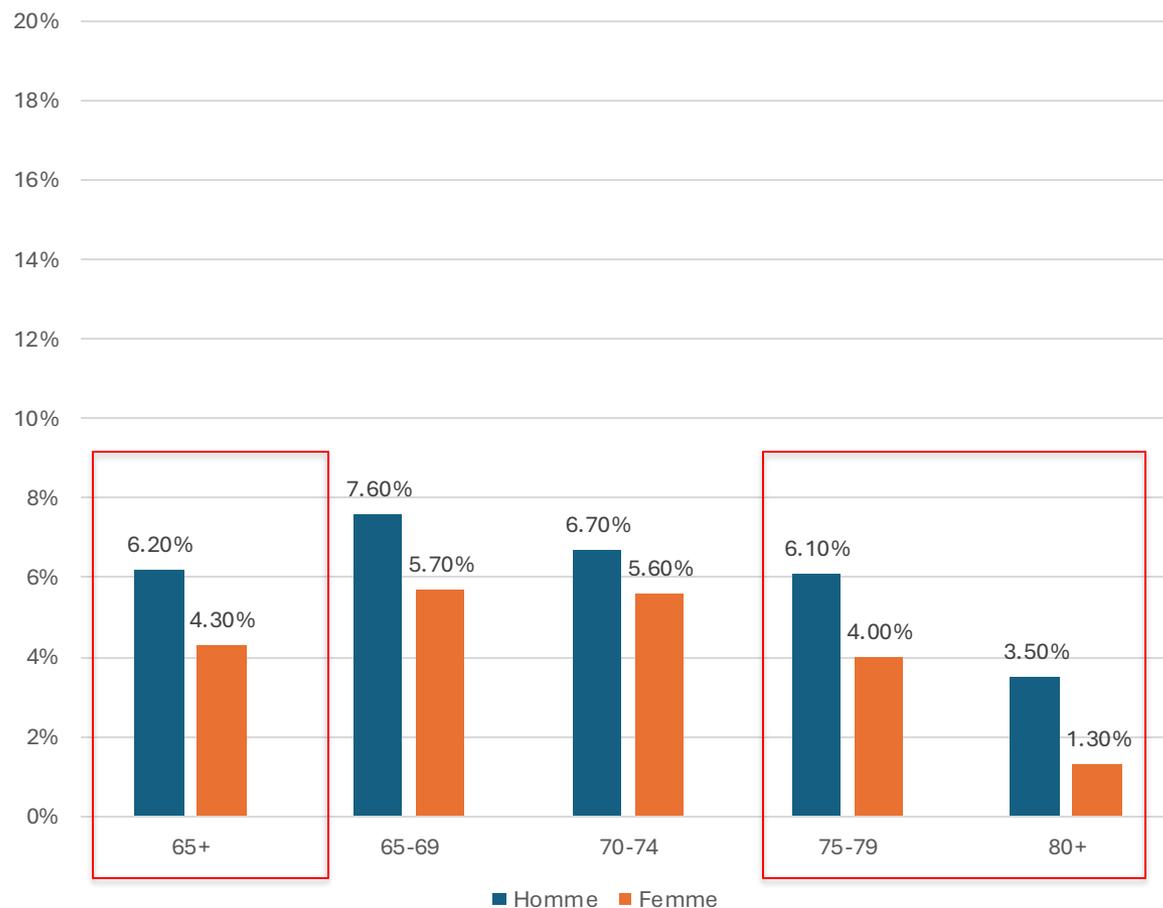
- **Part modale** des trajets en vélo et VAE de 6.1% entre 65-79 ans, puis baisse à 2.4% au-delà de 80 ans (MRMT 2021)
- **Entre 2015 et 2021**, augmentation (+24%) chez les 65-79 ans (vs. +13% dans l'ensemble)
- Dans l'enquête Sport Suisse (2020), **40% des 60-74 ans** pratiquent encore régulièrement le vélo sous toutes ses formes, et 28% des 75+.



Source: MRMT 2021, Trajets en vélo ou VAE n=11'938

# QUI FAIT DU VÉLO CHEZ LES SENIORS ? PAR GENRE

- Une part moins élevée des déplacements à vélo chez les **femmes seniors** : 4.3% contre 6.2% (MRMT, 2021)
- Un écart entre genres qui devient plus important **dès 75 ans**



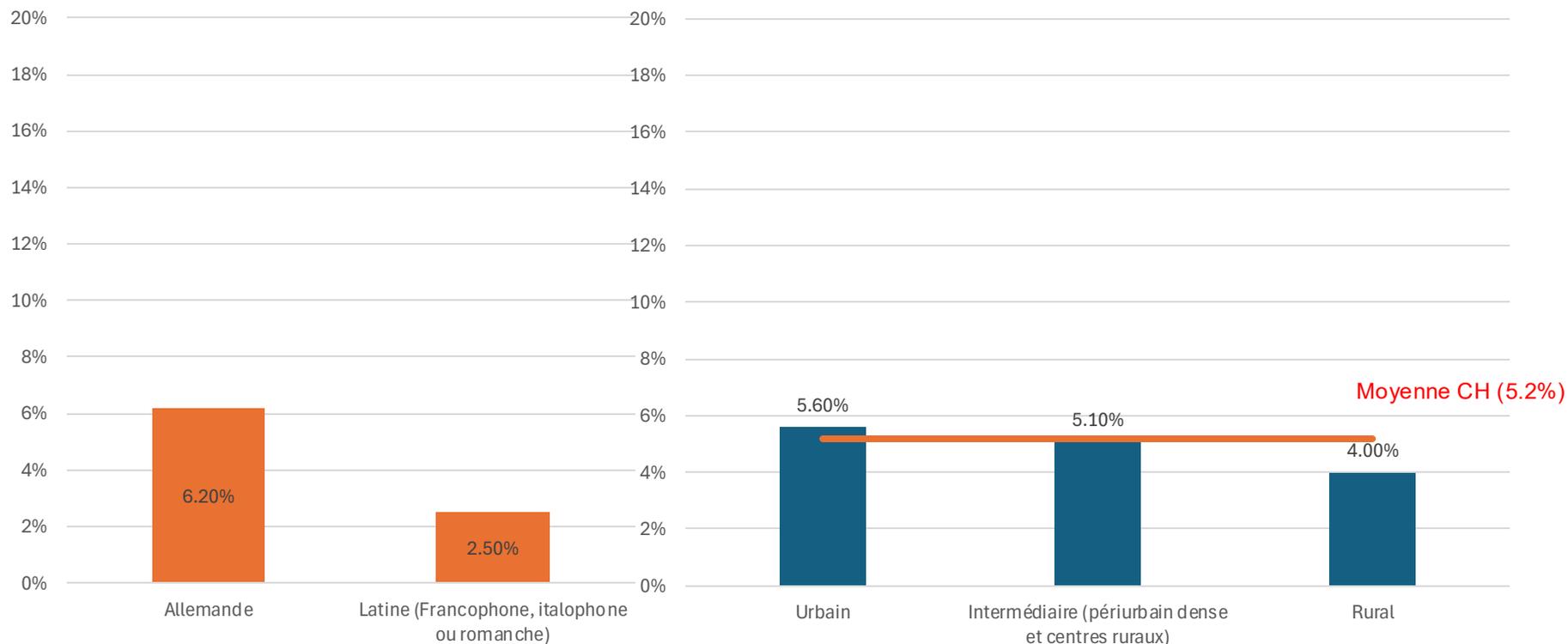
Source: MRMT 2021, Trajets en vélo ou VAE n=11'938



UNIL | Université de Lausanne

# QUI FAIT DU VÉLO CHEZ LES SENIORS? PAR TERRITOIRE

- Les seniors font plus de vélo ou VAE dans les **régions germanophones** (6.2%) qu'en Suisse latine (2.5%), et dans les **régions urbaines** que rurales (MRMT 2021)



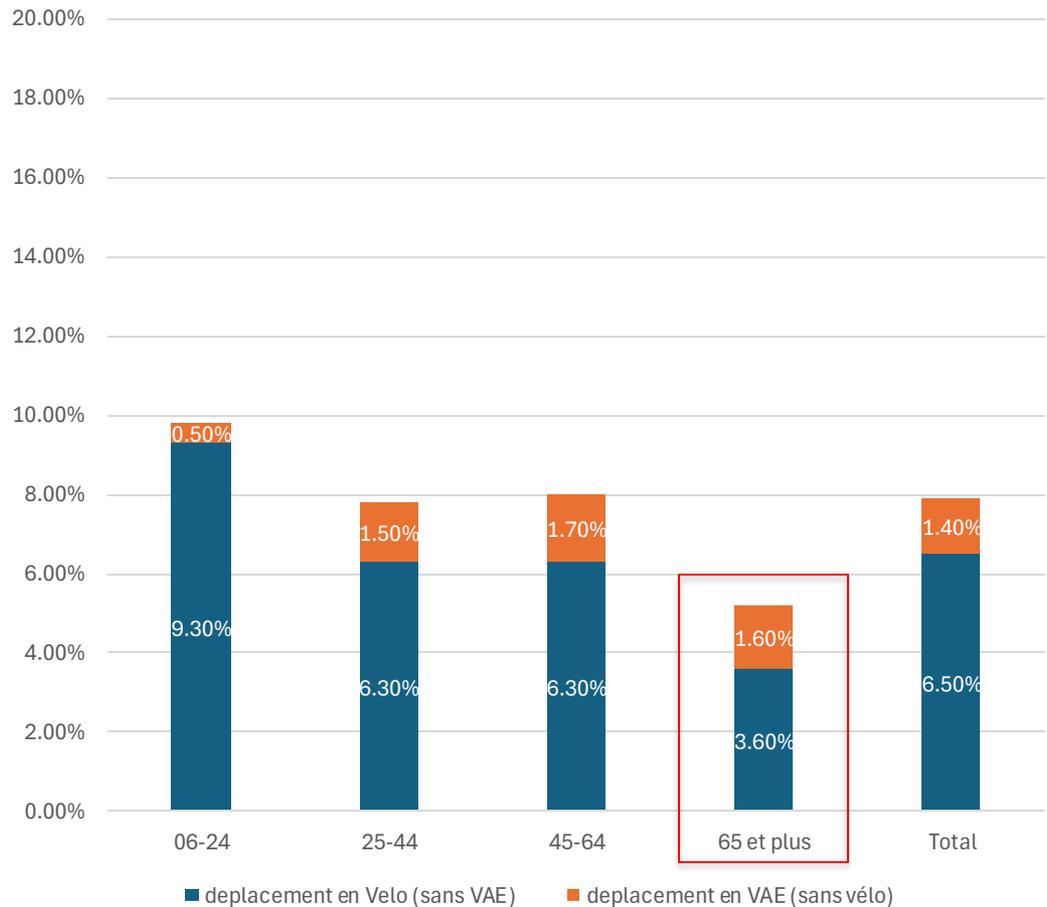
Source: MRMT 2021, Trajets parmi les seniors 65+, n=24'049



UNIL | Université de Lausanne

# AVEC QUEL TYPE DE VÉLO ? CONVENTIONNEL OU À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE?

- Les séniors réalisent 3.6% de leurs trajets en vélo musculaire et **1.6% en VAE**, principalement limité à 25 km/h (MRMT 2021)
- Le VAE est utilisé pour **31% de leurs trajets cyclables**, contre 69% en vélo musculaire.
- C'est deux fois plus que pour l'ensemble des catégories d'âge, (18% VAE vs. 82% vélo musculaire)



Source: MRMT 2021, Trajets en vélo ou VAE n=11'938



UNIL | Université de Lausanne

Vélo et seniors

# COMBIEN DE VÉLO LES SENIORS FONT-ILS?

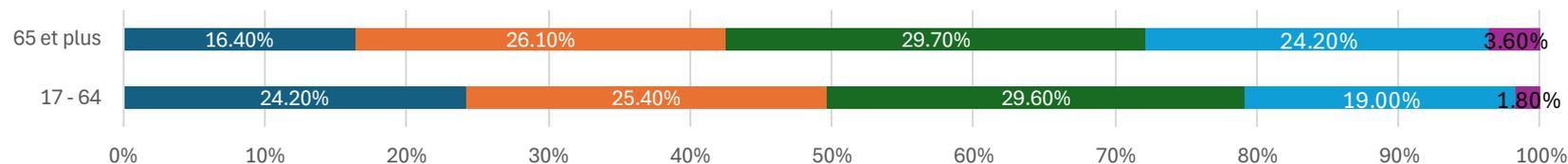
*Unil*

UNIL | Université de Lausanne

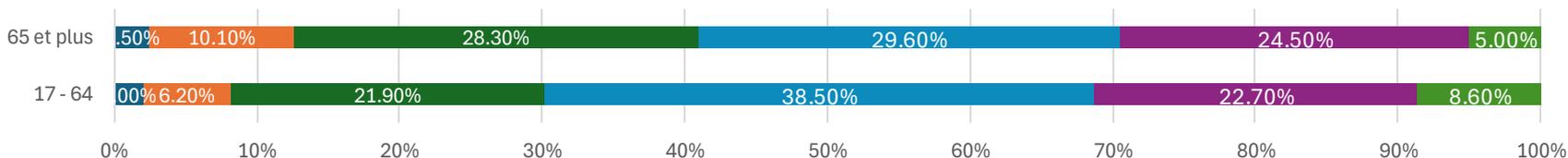
# COMBIEN DE VÉLO LES SENIORS FONT-ILS ? FRÉQUENCE

- Les seniors possédant un VAE ont une **fréquence d'usage** légèrement inférieure aux autres catégories d'âge (72% au moins 1x semaine, vs. 80% ) (E-bike shift, 2024)

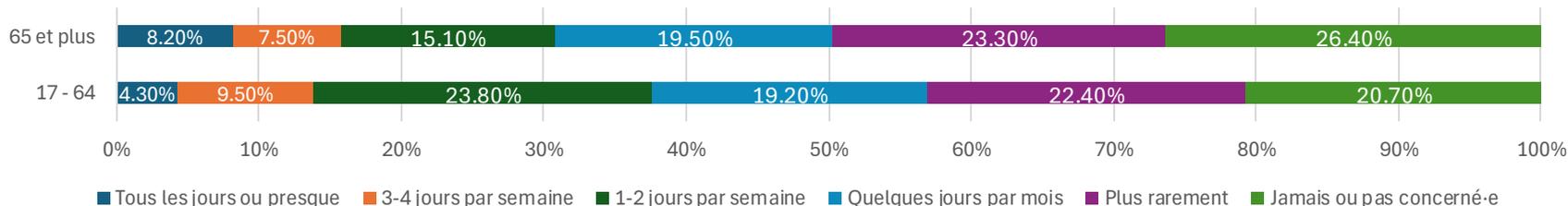
## En général



## Balades ou tours à vélo



## Achats/courses/services

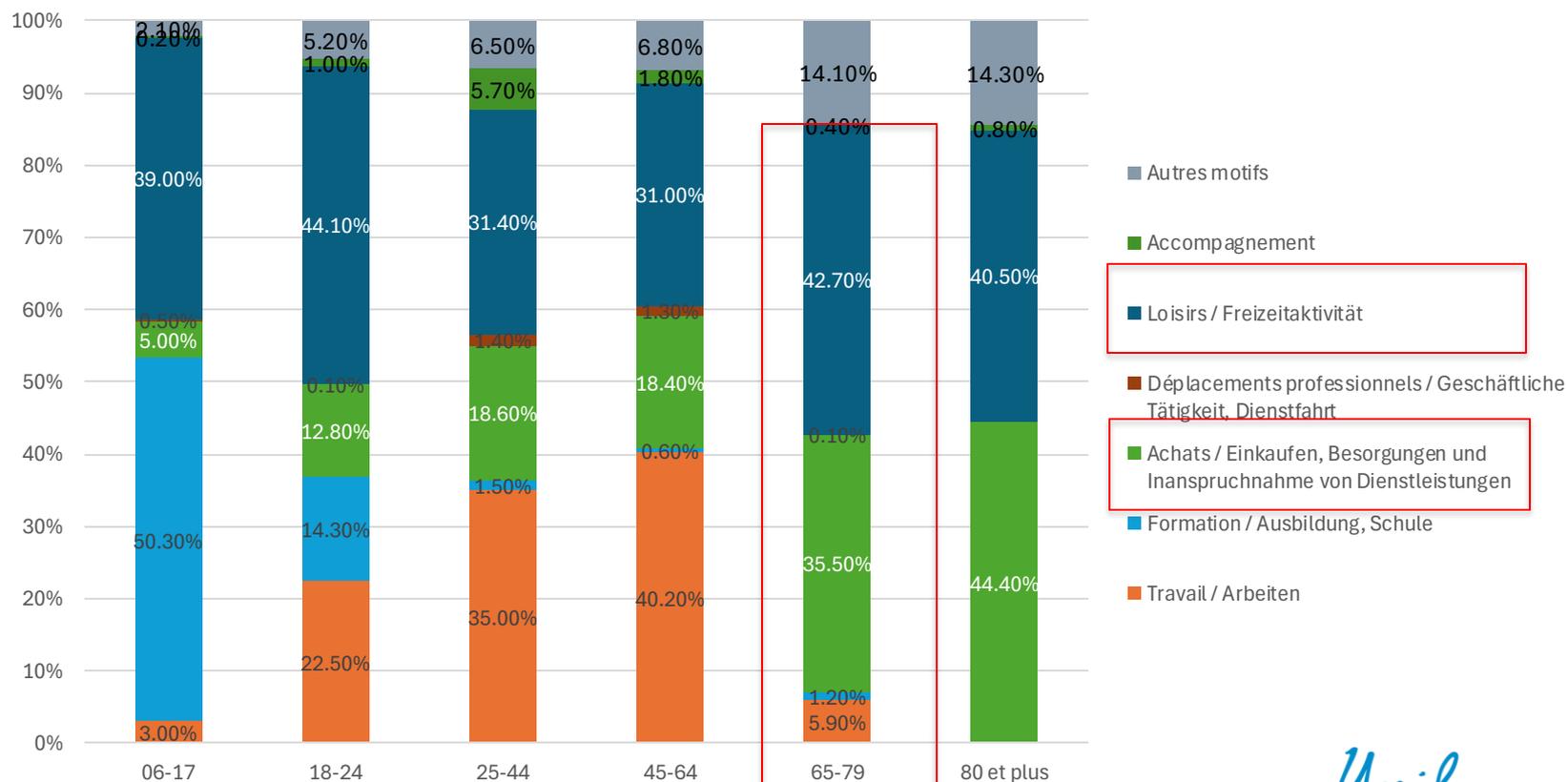


Source: OUVEMA, 2024, n=1063

UNIL | Université de Lausanne

# COMBIEN DE VÉLO LES SENIORS FONT-ILS ? MOTIFS

- Avec l'absence du motif travail, les trajets à vélo des seniors sont principalement liés aux motifs **loisirs ou balades**, mais aussi aux **achats, commissions ou services** (MRMT, 2021)



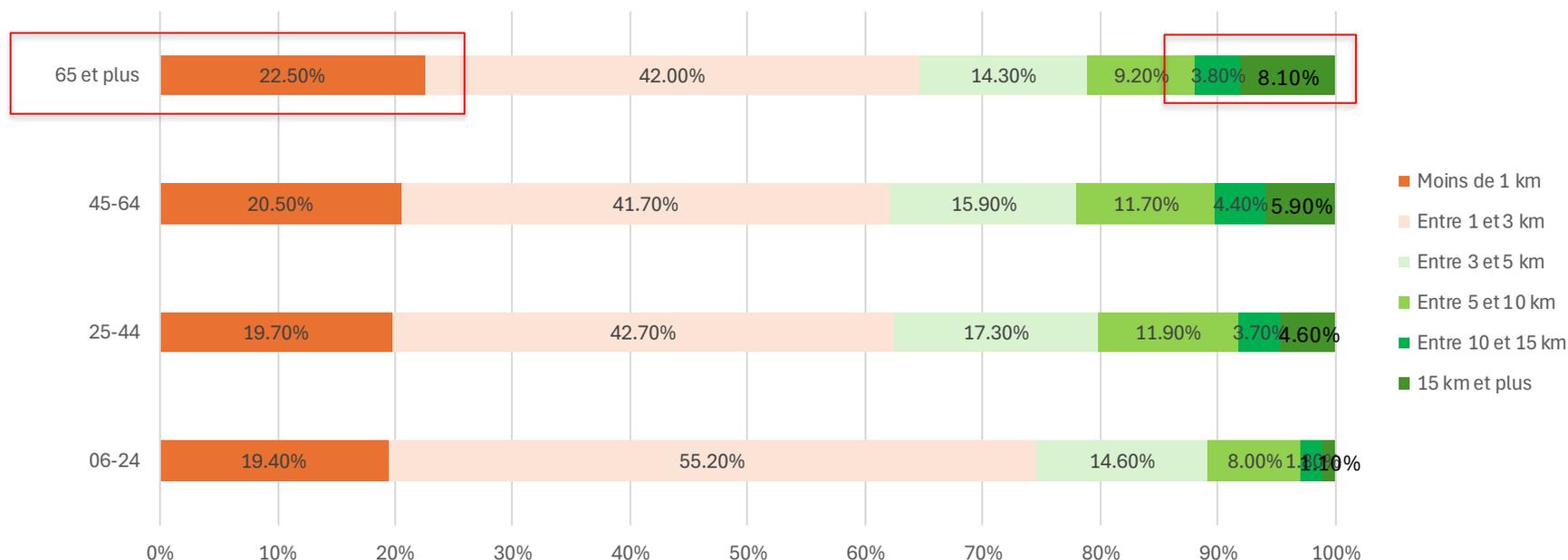
Source: MRMT 2021, Trajets en vélo ou VAE n=11'938



UNIL | Université de Lausanne

# COMBIEN DE VÉLO LES SENIORS FONT-ILS ? DISTANCES

- D'une part plus de **trajets longs** (>15 km) due aux balades et tours, mais également plus de **trajets très courts** (<1 km), notamment chez les +75 ans (MRMT 2021).



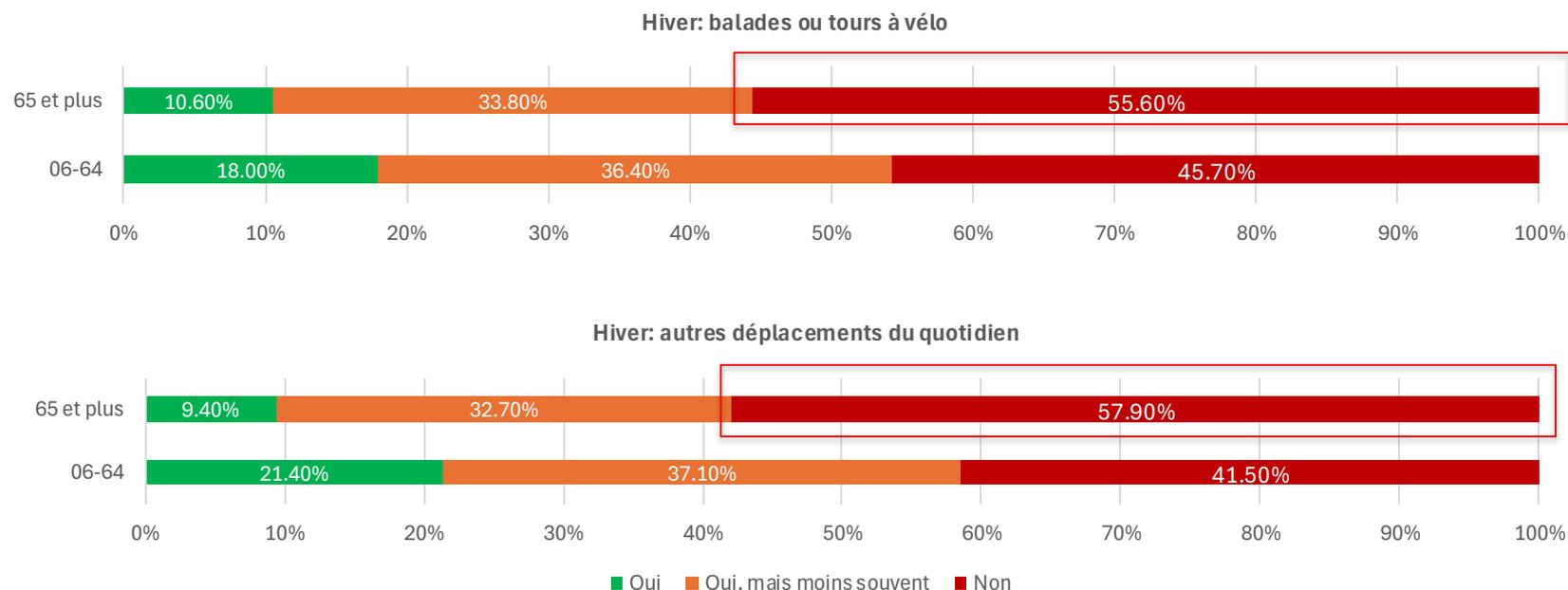
Source: MRMT 2021, Trajets en vélo ou VAE n=11'938



UNIL | Université de Lausanne

# COMBIEN DE VÉLO LES SENIORS FONT-ILS ? SELON LA SAISON

- En hiver, les seniors réduisent leurs trajets en VAE pour les **balades**, ainsi que les autres déplacements **du quotidien** (E-bike shift, 2024).
- Raisons: danger lié à **l'obscurité** (baisse des facultés visuelles), mais également **manque d'aménagements** cyclables



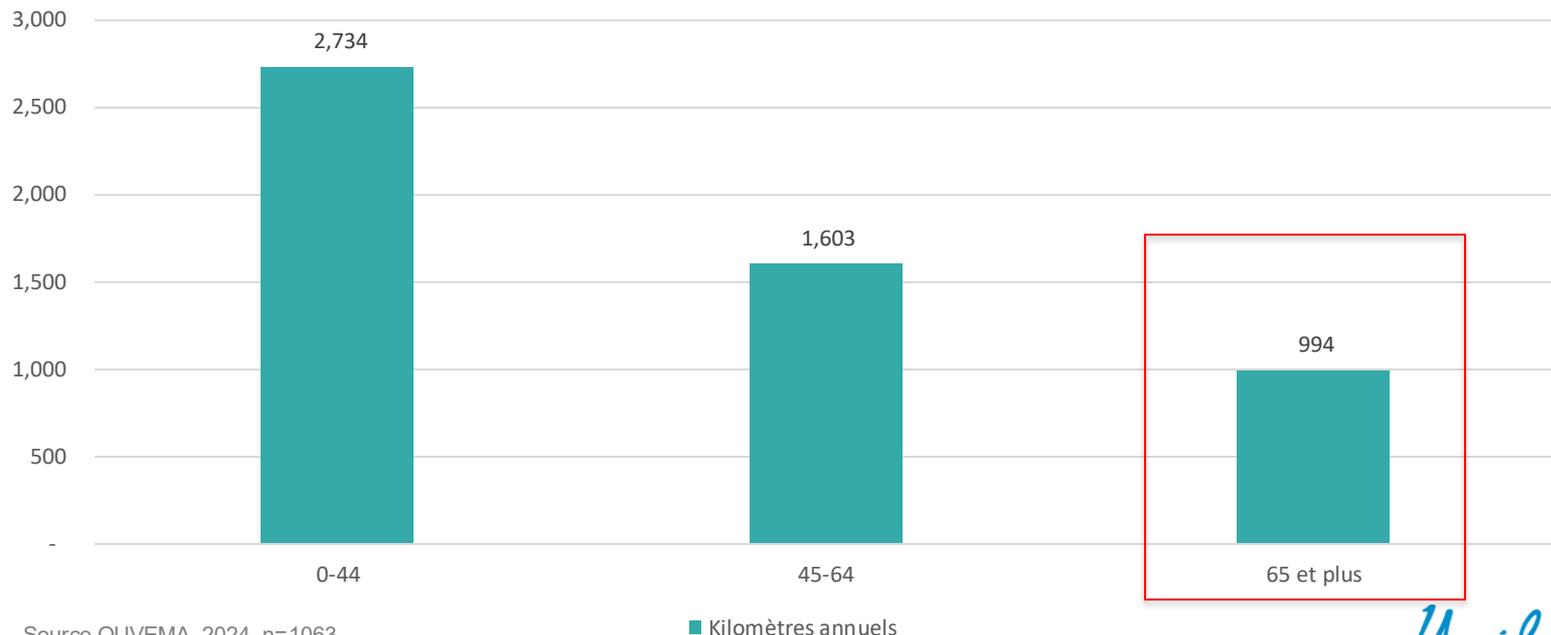
Source: OUVEMA, 2024, n=1063

Unil

UNIL | Université de Lausanne

# COMBIEN DE VÉLO LES SENIORS FONT-ILS ? DISTANCE ANNUELLE

- Le nombre de kilomètres annuels en VAE **baisse fortement** pour les seniors (-62%) comparé aux 45-64 ans (E-bike shift, 2024)
- Explications: réduction des déplacements liés au **travail, saisonnalité**.



Source OUVEMA, 2024, n=1063

■ Kilomètres annuels

*Unil*

UNIL | Université de Lausanne

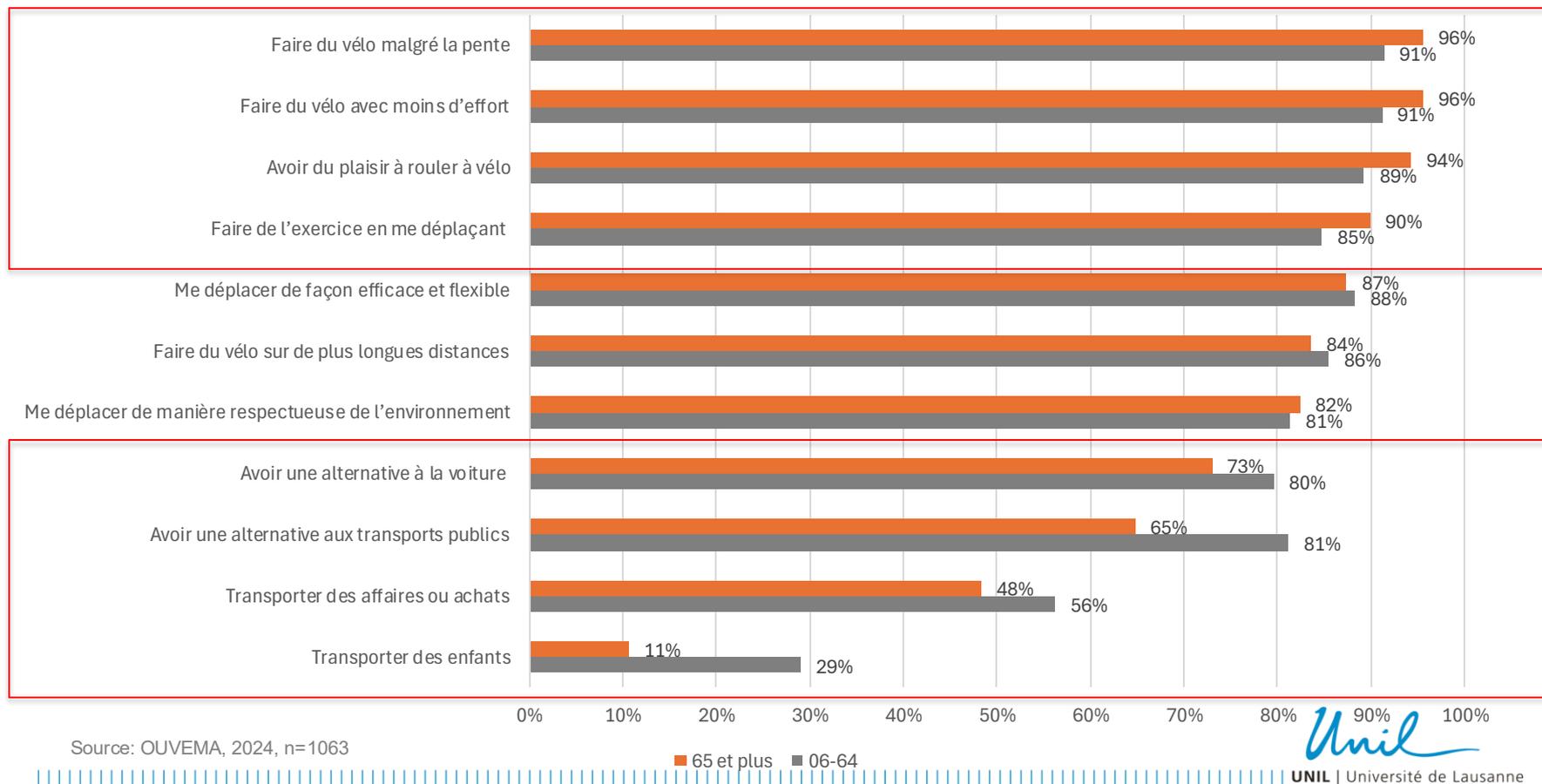
Vélo et seniors

# POURQUOI LES SENIORS FONT-ILS DU VÉLO, OU N'EN FONT-ILS PAS?



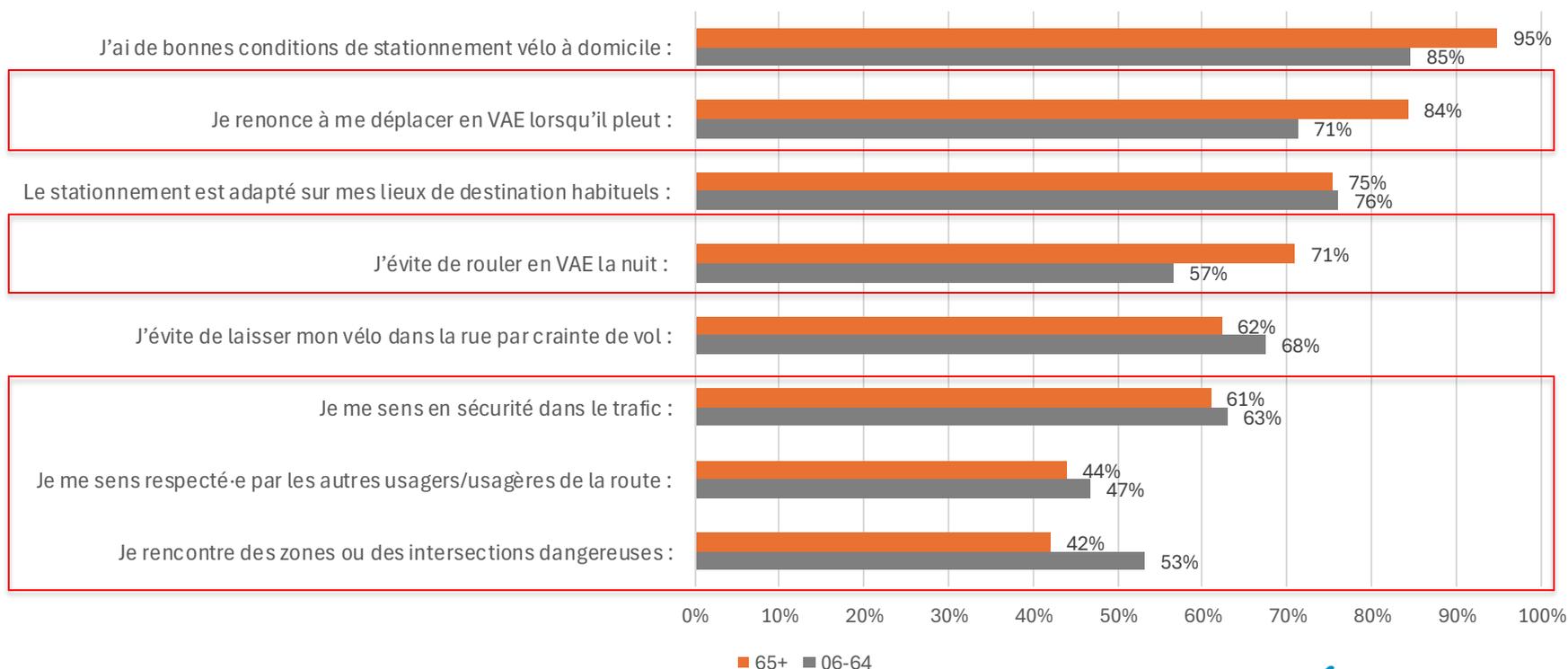
# POURQUOI LES SENIORS FONT-ILS DU VÉLO?

- Des motivations à faire du VAE d'ordre **hédoniste** (pente, effort, plaisir, exercice), plutôt que **pratique** (mode de transport alternatif, transport d'enfants ou affaires) (E-bike shift, 2024)



# POURQUOI LES SENIORS NE FONT-ILS PAS PLUS DE VÉLO?

- Des freins liés aux **conditions extérieures** (nuit, pluie) et au manque de **sécurité** dans le trafic (E-bike shift, 2024)
- Les limitations physiologiques jouent un rôle dans ces freins



Source: OUVEMA, 2024, n=1063

UNIL | Université de Lausanne

Vélo et seniors

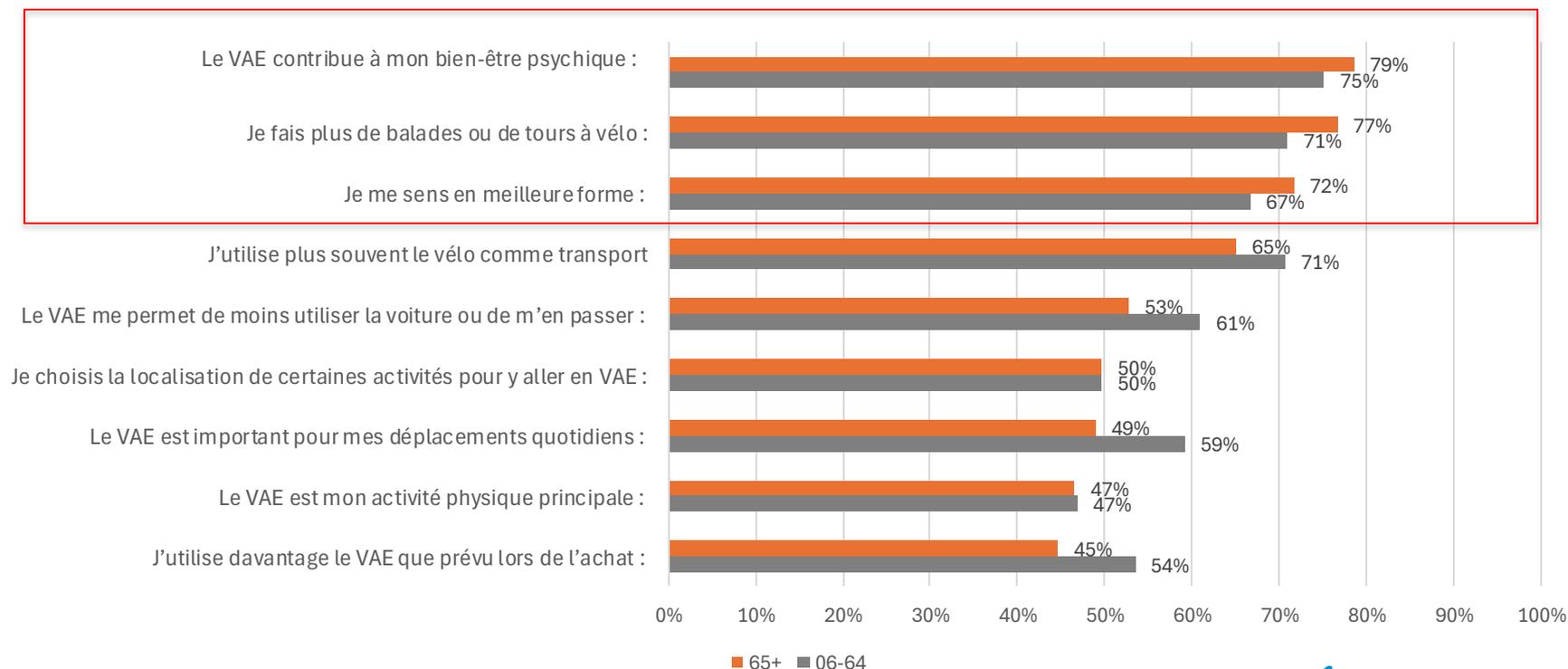
# QUELS EFFETS LA PRATIQUE DU VÉLO A-T-ELLE CHEZ LES SENIORS?

*Unil*

UNIL | Université de Lausanne

# QUELS EFFETS POSITIFS LE VÉLO A-T-IL CHEZ LES SENIORS?

- L'usage du VAE procure aux seniors un **bien-être psychique**, une meilleure **forme physique** et une activité **récréative** (E-bike shift, 2024)
- Mais peu d'effet sur les **habitudes de transport**



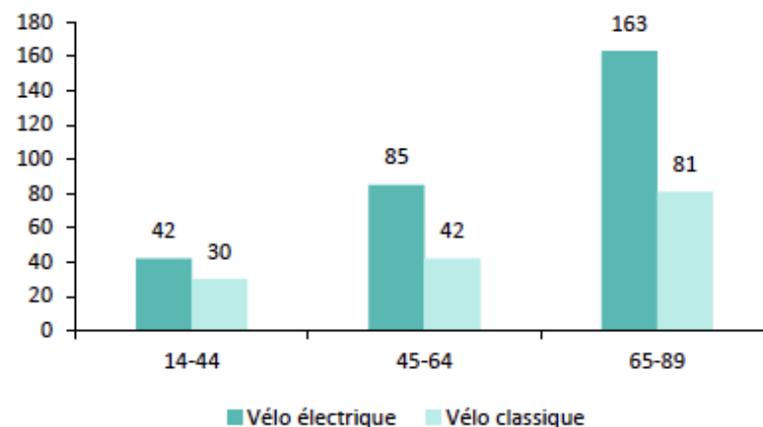
Source: OUVEMA, 2024, n=1063

Unil

UNIL | Université de Lausanne

# QUELS EFFETS NÉGATIFS LE VÉLO A-T-IL CHEZ LES SENIORS?

- Par km parcourus, une **surreprésentation parmi les victimes d'accident graves** (2x plus) en vélo et VAE en Suisse (BPA, 2015), surtout pour les accidents individuels.
- Facteurs **physiologiques** (Boele-Vos et al. 2017, Schepers and den Brinker 2011):
  - Perte d'équilibre (chute au démarrage ou à l'arrêt)
  - Baisse de la force musculaire (capacité à tenir le guidon, temps de réaction)
  - Capacités visuelles diminuées (difficulté à anticiper le danger)
- Autres explications:
  - Plus grande **vulnérabilité** (blessures plus sévères) **Moins de km** parcourus à l'année
- **MAIS**: une **pratique régulière** du vélo permet aussi d'améliorer la force musculaire, l'équilibre et les facultés cognitives (Van Cauwenberg et al., 2019)



Cyclistes >14 ans victimes de dommages corporels grave par 100 mio personnes-km, 2015  
OUVEMA, BPA & Transitec, 2023

Vélo et seniors

# QUE NE SAIT-ON PAS ENCORE SUR LE VÉLO CHEZ LES SENIORS?

*Unil*

UNIL | Université de Lausanne

## QUE NE SAIT-ON PAS ENCORE? LIMITES DES DONNÉES

- Des échantillons encore trop faibles pour bien **distinguer la diversité des profils et pratiques** des seniors faisant du vélo en Suisse...
- Un **besoin d'études qualitatives** permettant de comprendre les expériences des seniors à vélo en Suisse...
  - Vieillesse, interruptions et reprises, arrêt définitif
  - Pratique en couple, famille ou groupe, relations sociales
  - Effets du vélo sur la mobilité, l'indépendance et l'autonomie

## QUE NE SAIT-ON PAS ENCORE? ÉVOLUTIONS FUTURES

- Effets du **développement technique** du vélo (VAE, tricycles) sur la possibilité de maintenir le vélo dans l'âge ?
- Impacts du **changement générationnel**?
  - sur le **rapport au vélo**? (trajectoires restauratrices vs. trajectoires résilientes)
  - sur le **rapport à la voiture** ? (démotorisation, multimodalité)
- Effet du développement **territorial** ?
  - Proximité vs. cadre naturel