



SÉMINAIRE LES SENIORS À VÉLO: PRATIQUES, DÉFIS ET PERSPECTIVES

Séminaire
6 mai 2025, 13h-18h
Lausanne Tibits (gare de Lausanne)

La mobilité
d'avenir



LES SENIORS À VÉLO

PRATIQUES, DÉFIS ET PERSPECTIVES

| | |
|-------|--|
| Lieu | Lausanne, Salle de conférence du Tibits, dans le bâtiment de la gare de Lausanne |
| Date | 06 mai 2025 |
| Heure | 13h00 - 18h00 |
| | gratuit, mais inscription obligatoire sous : https://mobilitesenior.ch/seminaire-mobilite-senior/ |

Le vélo a le vent en poupe en Suisse : envol des ventes de vélos suite au COVID, entrée en vigueur d'une « loi vélo » fédérale donnant l'impulsion à la création de nouvelles infrastructures cyclables, et part modale en hausse pour tous les groupes d'âge en-dessus de 25 ans selon le dernier Micro-Recensement Mobilité et Transports de l'OFS/ARE. Portée par les vélos à assistance électrique, la pratique du vélo se diffuse à de nouveaux publics et se prolonge aussi plus tard dans le parcours de la vie.

Mais que sait-on des pratiques cyclistes des seniors (65+) ? Comment utilisent-ils ou elles le vélo, pour quelles activités, sur quelles distances et avec quelle régularité ? Quels sont les bienfaits de cette pratique du vélo pour leur santé, et les risques encourus lorsque certaines capacités déclinent en raison du vieillissement ? Comment les infrastructures, les véhicules et les équipements peuvent-ils offrir plus de sécurité et de confort à ce public senior ? Et... quand on ne peut plus soi-même pédaler, quelles sont les solutions pour continuer à profiter des joies du vélo ?

Nous répondrons à ces questions lors de ce séminaire et, au travers d'exemples de l'étranger, tenterons de cerner ce qui peut encore être accompli en Suisse pour accompagner les pratiques cyclistes des seniors.

HORAIRE

13 H 00 - 13 H 10

ACCUEIL ET INTRODUCTION

Sarah Widmer, Responsable de projets, ATE

13 H 10 - 13 H 40

ÉTAT DES LIEUX DES PRATIQUES CYCLISTES DES 65+ EN SUISSE : QUE SAIT-ON ET QUE NE SAIT-ON PAS?

Dimitri Marincek - Géographe (Dr.), adjoint scientifique de l'Ouvema, Observatoire universitaire du vélo et des mobilités actives, Université de Lausanne

Que savons-nous sur la pratique du vélo chez les seniors (65+) et que ne savons-nous pas ? Qui parmi les seniors fait du vélo ? Avec quel type de vélo, avec ou sans assistance ? A quelle fréquence et pour quels types de trajets ? Avec quels effets positifs et négatifs ? Pourquoi les seniors font-ils du vélo, et pourquoi n'en font-ils pas plus ? Cette présentation répondra à ces questions sur la base de données issues d'études menées par l'OUVEMA, de publications nationales et d'une revue de la littérature internationale.

13 H 40 - 14 H 10

SENIORS À VÉLO: ENTRE RISQUES ET BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Mathieu Saubade - Médecin au Centre de médecine du sport du CHUV et au département promotion de la santé et prévention d'Unisanté

Le vélo est un excellent allié pour la santé des seniors : il entretient le cœur, les muscles, l'équilibre et le bien-être mental. Mais avec l'âge, les risques d'accident augmentent : perte d'équilibre, baisse de la vision, ou risques de fractures. Cette présentation explore les bienfaits du vélo après 60 ans, les principaux risques, et les solutions pour pédaler en toute sécurité, afin de concilier plaisir, autonomie et prévention des chutes.

14 H 10 - 14 H 40

À VÉLO TOUTE LA VIE: CONCEVOIR UN ÉCOSYSTÈME-VÉLO RENFORÇANT LA PRATIQUE DES SENIORS

Camille Péchoux - Ergothérapeute, consultante en design actif et santé, Praxie Design (France)

Les défis sont nombreux pour permettre de vieillir à vélo ! Cette présentation mettra en lumière des témoignages de seniors à vélo, puis abordera comment les différents axes du «système vélo» peuvent être (re)pensés sous le prisme du vieillissement, pour créer des écosystèmes encourageant le maintien (ou la reprise) des pratiques cyclistes. La présentation sera illustrée par des exemples de projets menés en France par «Praxie Design» .

14 H 40 - 15 H 10

ADAPTER LES INFRASTRUCTURES CYCLABLES AUX SENIORS : LE CAS DES « RELAXTE ROUTES » AUX PAYS-BAS

Marjolein de Lange - Urbaniste spécialisée en modes actifs et sécurité routière, ML Advies (Pays-Bas)

Cette présentation se penche sur la situation des cyclistes seniors aux Pays-Bas, un pays que l'on se représente souvent comme un paradis du vélo, mais où pédaler peut aussi présenter certains défis, en particulier pour les personnes âgées. La circulation dense, les flux importants de cyclistes et les situations de circulation complexes peuvent être éprouvants pour les cyclistes âgés. La présentation abordera le projet Relaxte routes, une approche participative avec des cyclistes seniors, ayant abouti à une série de recommandations pour développer des infrastructures cyclables adaptées aux besoins de ce groupe.

Cette présentation sera donnée en anglais avec des slides traduits en français.

15 H 10 - 15 H 30

PAUSE CAFÉ

15 H 30 - 16 H 15

PROJETS VÉLO-SENIOR EN SUISSE - PRÉSENTATIONS COURTES

Emilie Theytaz - Prosenectute Valais - Pédaler en toute confiance: sorties de groupe encadrées en Valais

Franz Kiener - Radeln ohne Alter Schweiz - Se faire balader à vélo quand on ne peut plus pédaler soi-même

Barbara Peruzzo - EMS les Châtaigniers Veyrier - le rôle du vélo dans l'animation en EMS

16 H 15 - 17 H 00

DISCUSSION : ENCOURAGER LE VÉLO CHEZ LES SENIORS: QUELLES PERSPECTIVES EN SUISSE ?

17 H 00 - 18 H 00

APÉRITIF

www.ate.ch

L'ATE Association transports et environnement est une organisation suisse, créée en 1979, qui compte plus de 100'000 membres. Elle a pour mission d'encourager une mobilité d'avenir : accessible et sûre pour toutes et tous, respectueuse du climat et de l'environnement, et reliant tous les modes de transports.

www.mobilitesenior.ch

La campagne Mobilité seniors est menée au bureau romand de l'ATE. Elle a pour objectif de favoriser les déplacements des personnes âgées à pied, à vélo ou en transports publics. Financée par le Fonds de sécurité routière, sa mission est aussi de sensibiliser à la sécurité des déplacements.

