

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 105

Artikel: Mobilité : le formidable engouement pour le vélo électrique
Autor: Monnard, Bertrand
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830933>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 03.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

loisirs&maison

MOBILITÉ

Le formidable engouement pour le vélo électrique

Arrivés à un certain âge, ils sont de plus en plus nombreux à s'y mettre. Le vélo électrique permet de rouler sans souffrir et de multiplier les découvertes. Du pur plaisir.

Ancien joueur de hockey en LNA et ancien réparateur d'appareils de photo, Hugo Schüpbach de Prangins (VD) pédale depuis qu'il est tout petit. «J'ai 66 ans, dont 60 ans de vélo», rigole-t-il. Mais, depuis qu'il est à la retraite, voilà six ans, il a définitivement opté pour le vélo électrique, devenu une passion. «Quel que soit le temps, je roule tous les jours entre 30 et 35 kilomètres. Quand il pleut, je mets une bâche.» Son engin, il l'utilise aussi bien dans la vie de tous les jours que pour ses loisirs. «Pour aller à Coop, j'ai ma petite remorque.» Et il adore les grandes balades. «L'autre jour, j'ai pris le train jusqu'à Adelboden et je suis rentré à vélo par le col du Pilon.» Pour lui, l'électrique est la meilleure manière d'entretenir la forme. «On bouge sans souffrir. On a un sentiment de liberté, surtout à un certain âge.»

Ancien régisseur de théâtre, Nicolas Widmer (62 ans) a, quant à lui, pris sa retraite il y a deux ans, souffrant d'arthrose. Il habite La Sallaz, à 600 mètres d'altitude, sur les hauts de Lausanne. Les trajets jusqu'au centre-ville qu'il faisait hier en scooter, maintenant, c'est en vélo électrique qu'il les avale. «Le trajet fait environ trois kilomètres, et c'est un plaisir. Même la montée ne pose pas de problème.»

DE PLUS EN PLUS NOMBREUX

Le succès du vélo électrique ne cesse d'augmenter depuis dix ans. Il s'en est vendu plus de 90 000, l'an dernier, soit 20% de plus qu'en 2016. Et, même si au-

cune statistique n'existe, cet engouement est dû en bonne partie aux seniors. «Ce succès grandissant chez les aînés, nous le constatons tous les jours sur le terrain, assure Christine Jeanneret, coordinatrice de Pro Velo à Genève. A un certain âge, on commence souvent à souffrir des articulations. Grâce au vélo électrique, on peut, alors, continuer de rouler. On fait travailler le cardio, on sollicite ses muscles, car on n'avance pas sans pédaler.»

En gros, ses adeptes se divisent en deux catégories. D'un côté, les pas-

sionnés de la petite reine classique qui, après avoir dû raccrocher s'y remettent quelques années plus tard grâce à ce mode de transport tout en douceur. Et les autres qui découvrent, même à un âge avancé, le plaisir de pédaler, aidé par ce génial petit moteur.

Arnaud Nicolay, responsable de Pro Velo Vaud, constate le même phénomène, en particulier à Lausanne, où les montées rendent l'usage de la bicyclette très pénible, surtout quand on vieillit. «Le vélo électrique, c'est la >>>



RECETTE

Joues de bœuf aux légumes anciens.

MON ANIMAL

Nicole et Whisky.

CATHERINE LARA

«Même si j'ai 15 ans dans le cœur, j'en ai 72». Interview.

SPITZBERG

Le fragile royaume de l'ours blanc, dans l'océan Arctique, fascine les voyageurs avec ses sublimes paysages polaires.

58

61

68

81

**NICOLE
PLETSCH**
60 ANS

« Par tous les temps »

D'Oppens, près d'Echallens (VD), Nicole Pletsch (60 ans), collaboratrice sociale, se rend tous les jours à vélo électrique à Lausanne pour son travail, à moins d'une météo exécrable, 30 kilomètres environ aller-retour. « Je sens les saisons passer, je m'imprègne des odeurs, je vois plein d'animaux, des oiseaux surtout, je m'arrête où je veux. C'est un pur plaisir, sinon je ne le ferais pas. Je roule à 20 kilomètres à l'heure, en moyenne, et j'ai la chance d'avoir des horaires libres », sourit-elle. Depuis deux ans, elle n'a plus de voiture et son village est plutôt mal desservi par les transports publics. C'est pour cela que cette grande sportive, souffrant des genoux, a choisi le vélo électrique, si ludique et si pratique à la fois. « Aujourd'hui, c'est mon moyen de transport. A Lausanne, les montées ne sont plus un problème. Et, d'après des études que j'ai lues, c'est la meilleure activité pour combattre le vieillissement, car il développe l'attention et l'équilibre notamment, tout en ménageant les articulations. »



mobilité douce idéale pour les aînés. C'est moins décourageant, cela fait moins mal que le vélo traditionnel. Mon père, malgré son surpoids, s'y est mis. Maintenant, on part souvent ensemble et, croyez-moi, c'est moi qui souffre. »

« QUE DU PLAISIR »

David, vendeur à Easycycle à Lausanne — spécialiste du vélo électrique qui possède plusieurs succursales en Suisse — est bien placé pour mesurer le phénomène. Il voit de plus en plus de seniors dans son commerce. « En fait, nous avons deux genres de clients. Les jeunes qui ont du vélo électrique un usage très utilitaire, car, en ville, il est bien plus pratique que la voiture. Et les plus âgés pour lesquels c'est avant tout un loisir. Tous les seniors qui rentrent d'une balade me répètent la même chose: ce n'est que du plaisir du début à la fin, indépendamment de la topographie. »

Cédric, son alter ego de la succursale de Gilly, près de Nyon, est volubile: « Chez nous, les seniors sont surtout friands de balades à la montagne. Généralement, c'est madame qui en achète un en premier pour pouvoir suivre monsieur. Puis, monsieur l'imité quelques semaines plus tard, car il s'est rendu compte à quel point

c'est agréable. » Qu'en pensent les spécialistes de la santé? Ils sont unanimes à souligner les bienfaits de ce mode de transport. « C'est tellement mieux que de rester assis dans une voiture, s'exclame Souheil Sayegh, médecin du sport à l'Hôpital de La Tour à Genève. Ce vélo fait travailler les muscles, aide à combattre l'arthrose tout en douceur et en se faisant plaisir. »

Patrick Saudan, médecin affilié à Pro Velo Genève, n'hésite pas à parler de révolution. « Je pense que l'usage croissant de ce moyen de transport chez les 65 ans et les 70 ans, va contribuer à augmenter l'espérance de vie de la population. Il offre des bénéfices d'une activité physique, tout en ménageant les articulations. Vous montez les côtes, vous faites des efforts. Quand je vois Gilles Petitpierre, l'ancien conseiller national, arpenter les rues de la vieille ville quotidiennement avec son vélo électrique, je ne peux m'empêcher de sourire. Je suis un partisan absolu. »

PRUDENCE!

Les deux médecins recommandent pourtant la prudence. Mieux vaut prendre des cours avant de se lancer et se contenter, parmi les deux options disponibles sur le marché, d'un vélo limité

à 25 kilomètres à l'heure plutôt qu'à 45. « A partir d'un certain âge, le problème principal est la réactivité surtout si on va vite », souligne Souheil Sayegh. Parmi les 230 accidents graves enregistrés l'an dernier, 55 % concernaient des seniors.

Grâce à Pro Velo, au TCS ou à Pro Senectute, il est possible de prendre des cours aux quatre coins de la Suisse romande. On apprend la technique, l'équilibre, comment piloter, freiner, gérer la batterie ainsi que les codes de la route, la manière notamment de franchir les ronds-points. A Fribourg, dans le cadre de Pro Senectute, François Tinguely (68 ans) donne tous les mercredis des cours. « On fait des balades de 40 à 50 kilomètres, à travers la Singine, la Broye, entrecoupées d'un pique-nique. C'est très convivial. Récemment, nous sommes partis cinq jours en Bourgogne. Souvent, au début, ces seniors pensent qu'ils sont trop vieux, mais, très vite, ils prennent du plaisir. Sans le vélo électrique, la plupart ne feraient plus aucune activité physique. »

Julien Huttin donne le même genre d'enseignement, à Genève pour Pro Velo. « C'est cool, c'est ce que la plupart me disent. Ils pédalent et se rendent compte que ça vient tout seul sans avoir mal, ce qui leur procure de grandes sensations.

**JEAN-PIERRE
SMEKENS**
77 ANS

«Une invention géniale»

Belge d'origine, Jean-Pierre Smekens (77 ans) vit à Lignerolle près d'Orbe (VD). Expert en microbiologie à Nestlé, il a travaillé dans le monde entier, en Afrique et en Inde notamment. Ce grand sportif continue de marcher et de jouer au tennis presque tous les jours. «J'aime bouger, me dépenser, c'est ma drogue.» Depuis deux ans, il a délaissé son vélo de course pour un électrique, dont il est devenu un véritable mordru. «Vous savez, gravir un col à plus de 70 ans, ça devient pénible. Le lendemain, vous avez mal partout. Le cœur en prend un coup. Avec le vélo électrique, on ne souffre plus, le moteur vous aide beaucoup. Malgré l'âge, vous pouvez continuer de rouler, c'est une invention géniale.» Avid de plaisirs plus que de performances, sa machine correspond tout à fait à son état d'esprit. «Plein d'amis comparent le temps qu'ils ont mis pour escalader le Mont-Ventoux. Ils cherchent l'effort. Ce n'est pas mon truc. Je déteste rouler la tête dans le guidon. La planète est si belle. Moi, c'est la découverte qui m'intéresse.» Avec son vélo, il a notamment gravi le Ballon d'Alsace et, récemment, il a adoré la balade qui l'a mené, avec un ami de Lignerolle, jusqu'au Creux-du-Van par les crêtes du Jura. C'est si beau.»



Ils se sentent légers. Dans les groupes, il y a souvent des grands-pères qui enfourchent leur bécane pour pouvoir faire des sorties avec leurs petits-enfants. Avec les femmes de 55 à 70 ans, je choisis des parcours dans les villages entre La Poste et Migros pour les inciter à, ensuite, faire leurs courses à vélo.» Et d'ajouter un souvenir personnel. «Ma mère, qui était une grosse fumeuse et n'avait jamais fait de sport, s'est mise à pédaler à 50 ans. Ce qui lui a fait un bien fou. Elle s'est moins absentée au travail. J'ai halluciné en voyant sa métamorphose.»

Il est neuf heures et demie et Daniel Grandjean, d'Ecublens, 74 ans, attend l'ouverture d'Easycycle à Lausanne avec son engin. Marcheur invétéré et ancien mordru de vélo de course, il a opté pour ce nouveau mode de transport, voilà quatre mois. Depuis, il a déjà roulé pas moins de 1500 kilomètres. Il en parle avec des lumières dans les yeux. «A notre âge, c'est tellement moins pénible même si on continue de faire des efforts. J'adore le parcours entre Yverdon et Avenches, en longeant le lac de Neuchâtel, par des petites routes. Vers Montmagny (VD), la route se met à grimper, mais, avec le moteur, même au minimum, ça aide bien.»

BERTRAND MONNARD

Comment choisir son premier vélo ?

Les conseils de Julien Hutin, moniteur à Pro Velo Genève

LE PRIX: «On peut trouver des vélos jusqu'à 14000 fr. avec les toutes dernières options. Pour un débutant, je conseille un vélo standard à quelque 2000 fr. Avant l'achat, mieux vaut le tester pour savoir si on est bien posé dessus. Le mieux est d'aller dans un magasin spécialisé où le mécanicien s'enquerra de vos besoins.»

LES PIÈGES À ÉVITER: «Internet. On y déniche des vélos chinois à 800 fr., mais il est ensuite compliqué de trouver les pièces détachées. Je déconseille aussi les occasions d'un particulier, trop risqué.»

MAINTENANCE: Le contrôle annuel est facturé 75 fr. en moyenne.

LES PRÉCAUTIONS: «A une certaine vitesse, un brusque freinage peut se révéler dangereux. Au début, mieux vaut prendre des cours.» L'expert recommande le port du casque, obligatoire pour les vélos à 45 kilomètres à l'heure, mais aussi pour ceux limités à 25 kilomètres à l'heure, c'est plus sûr. «Avec des gants car ils protègent en cas de chute et, psychologiquement, c'est rassurant.» La nuit, en plus des lumières puissantes, mieux vaut rouler avec une chasuble, visibilité oblige.

AUTONOMIE: Côté technique, les batteries sont très performantes, aujourd'hui. «L'autonomie avoisine les 80 kilomètres en moyenne. Lors de grandes balades, ne pas oublier son chargeur. La pause de midi dans un bistrot permet de brancher la batterie.»

FACTURE ÉLECTRIQUE: Elle est dérisoire. «5 fr. par mois pour un pro comme moi, 1 fr. pour le rouleur lambda.» Question vitesse, un simple appui du doigt permet de choisir entre trois modes : économique, moyen et puissant. «En montée, vous volez en mode puissant!» Bonne route.