Enquête

La pratique du vélo entre 60 et 80 ans : les séniors l'adorent !

Recherches terminées

En France, la population est de plus en plus âgée et cette tendance va perdurer encore plusieurs décennies. Ce phénom
climatique, pour notre système de mobilité car, comme le rappelle régulièrement l'Organisation Mondiale de la Santé, vi
physique régulière et parce qu'il est primordial de développer des alternatives à la voiture accessibles à toute la populatio
apporter des réponses à ce double défi, cette enquête du Forum Vies Mobiles cherche à connaître la pratique actuelle et
1943 et 1963 et donc aujourd'hui âgés de 60 à 80 ans. Cette enquête quantitative fait suite à un volet qualitatif mené par l
sociologie à l'École polytechnique fédérale de Lausanne.

Acteurs de la recherche

ALEXANDRE RIGAL

BVA XSIGHT

Méthode

Cette enquête sur la pratique du vélo des séniors a été menée à l'échelle de la France métropolitaine auprès de 783 Franç
novembre 2023, via le panel en ligne de BVA Xsight. Cet échantillon est composé de 536 personnes — représentatives d
auxquels nous avons ajouté un échantillon de 247 cyclistes séniors pour consolider les résultats auprès de cette cible pa

Cette enquête quantitative s'appuie sur un volet qualitatif mené par le chercheur Alexandre Rigal, docteur en sociologie
via des entretiens semi-directifs organisés avec 29 individus de soixante ans et plus (moyenne : 70 ans), dont 24 cyclist
Métropole de Lyon et ses alentours. La présente page se concentre sur les résultats de l'enquête quantitative. Le rapport c
accessible ici. (/sites/default/files/Enquete%20quali%20s%C3%A9niors%20et%20v%C3%A9lo%20.pdf)

Les principaux résultats

- Le cyclisme, une pratique plus répandue qu'on ne le pense chez les 60-80 ans : près d'un sénior sur trois (28%) – sc
enfourche un vélo au moins une fois par semaine. Qu'il soit électrique ou non, pour le plaisir ou ses déplacements
- Cette génération, qui a grandi avec la voiture, n'a pas pour autant oublié le plaisir du vélo. Plaisir, liberté, nature... la
qu'ils soient cyclistes ou non.
- Le vélo est, chez les séniors, une pratique décorrélée des questions de revenus. Elle n'est pas non plus l'apanage de
fréquemment dans le rural qu'en centre-ville.
- En revanche, le niveau de diplôme a bien un impact sur la pratique cycliste, mais il n'est pas linéaire. Les séniors d
pratiquer le vélo que ceux détenant un Baccalauréat ou un CAP/BEP. Mais, les plus assidus sont en fait les séniors r
- Pour les cyclistes séniors comme pour les non cyclistes, la sécurité est le premier obstacle perçu à une pratique plu
cohabitation avec le trafic automobile étant la principale source du sentiment d'insécurité.

Résultats

1) La pratique du vélo par les séniors : état des lieux

Une pratique plus importante qu'attendue

En raison de la domination du système voiture depuis des décennies et des difficultés pouvant être liées à l'âge, on pouv
cyclistes au sein de la population sénior. Pourtant, les personnes âgées entre 60 et 80 ans sont assez nombreuses à faire
une fois par mois :

- 28% régulièrement (au moins une fois par semaine) – soit 5 millions de séniors
- 10% en font occasionnellement (au moins une fois par mois mais moins d'une fois par semaine).

Malgré tout, 62% n'en font donc que très rarement ou jamais. On retrouve donc à peu près la même diffusion de la pratiq
l'ensemble de la population : en effet, 63% des Français font du vélo moins d'une fois par mois d'après la dernière enquê
.

Un problème de compétences pour un quart de la population sénior

L'enquête permet de mettre en évidence un problème de compétences chez un quart de la population sénior. En effet, 2
jamais pratiqué le vélo et ainsi n'avoir jamais appris à en faire. Au total, cela représente environ 3 millions de séniors ent
de base nécessaires à la pratique du vélo.

Diplôme et revenus : une relation non évidente avec la pratique

L'impact du niveau de diplôme sur la pratique cycliste n'est pas linéaire. Les séniors diplômés du supérieur sont plus enc
baccalauréat ou un CAP/BEP. Cependant, les plus assidus sont sans diplôme. Toutes choses égales par ailleurs, ils ont pr
régulièrement le vélo qu'une personne titulaire d'un CAP/BEP ou du baccalauréat, et deux fois plus de chances qu'une p

Quant au niveau de revenus, il ne semble corrélé, ni positivement ni négativement, à la pratique cycliste.

Des motifs qui diffèrent selon les territoires

Nous avons souhaité savoir ce qui motivait la pratique du vélo chez les séniors, en mettant en avant deux types de moti
déplacement utilitaire (se rendre au travail, à un rendez-vous, faire ses courses, ...) et faire du vélo pour le plaisir (sport, b

- Près d'un cycliste sénior sur deux (53%) fait du vélo aussi bien pour ses déplacements utilitaires que pour le plaisir.
- Parmi les autres, on compte deux fois plus de séniors à faire du vélo uniquement pour le plaisir (32%)...
- ... que pour les déplacements utilitaires uniquement (15%).

(/sites/default/files/V%C3%A9los%20et%20personnes%20agees.png)

Figure 1 – Les motifs de la pratique régulière du vélo chez les séniors cyclistes réguliers

Malgré la progression rapide de la pratique ces dernières années dans les centres-villes, le vélo n'est pas l'apanage des u
aussi fréquemment dans le rural qu'en centre-ville. En revanche, l'équilibre entre les motifs poussant à faire du vélo n'es

- En milieu rural, c'est la pratique pour le plaisir qui domine largement : 41% des répondants n'utilisent le vélo que de
ne concerne que 9% des cyclistes.
- En centre-ville, les pratiques sont les plus diverses : 26% utilisent uniquement le vélo pour les déplacements utilitai
- En périphérie des villes, on observe une pratique intermédiaire entre les territoires urbains et ruraux : 28 % des répo
loisirs, tandis que 13 % ne l'utilisent que pour les déplacements utilitaires.

2) Évolution de la pratique du vélo avec l'âge chez les séniors

Un déclin de la pratique avec l'âge

Jusqu'à 75 ans, la pratique régulière du vélo est stable entre les différentes tranches d'âge de la population, mais à partir
En effet, l'avancée en âge et le déclin des capacités physiques qui l'accompagne sont à l'origine d'une diminution de la
pratiquants réguliers. 40% évoquent des maladies et problèmes physiques pour justifier l'arrêt de leur pratique.

pratiquants réguliers, 40% évoquent des maladies et problèmes physiques pour justifier l'arrêt de leur pratique.

Notons que les recherches sur la conduite automobile indiquent que cette chute commence relativement plus tôt chez l

La soixantaine, un moment de la vie favorable à l'augmentation de la pratique du vélo

Le tournant de la soixantaine semble plutôt favorable à une augmentation de la pratique régulière du vélo chez ceux qui

- 41% des cyclistes augmentent leur pratique du vélo,
- quand seulement 28 % la diminuent,
- et 30 % maintiennent la même fréquence.

Ces variations peuvent s'expliquer par des changements de mode de vie , comme un déménagement et surtout le passa moins contraints et des distances moins importantes à parcourir au quotidien.

Néanmoins, il est particulièrement notable qu'un nombre infime de séniors débute la pratique du vélo à 60 ans ou après mettent au vélo après 60 ans s'ils n'en faisaient pas déjà avant.

Une évolution de la pratique du vélo qui diffère selon le genre

Au sein des cyclistes séniors, le facteur le plus discriminant est le genre : seules 36% des cyclistes réguliers séniors sont hommes. Si parmi les hommes et les femmes cyclistes séniors, le niveau de pratique déclaré à l'enfance et à l'adolescen nombreuses que les hommes à déclarer avoir pratiqué régulièrement le vélo à l'âge adulte.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cet écart. Les femmes sont encore davantage sujettes que les hommes à des norme physique et à limiter les déplacements seules. Elles sont également confrontées à un espace public qui leur est inhospita manifeste de diverses manières : occupation de l'espace, harcèlement sexuel, risques d'agression physique. Enfin, on sa aujourd'hui la majorité des tâches domestiques – courses, accompagnement et soins des enfants ou des plus âgés – les délaisser le vélo pour leurs déplacements.

En revanche, on peut supposer que cet écart à l'âge adulte entre les hommes et les femmes ne s'explique en rien par ma ces dernières « rattrapent » partiellement ce retard après 60 ans en augmentant davantage leur pratique du vélo que les h

- 46% des femmes séniors déclarent avoir augmenté leur pratique du vélo après 60 ans, contre 39% des hommes.
- Dans le même temps, seules 28% des femmes séniors déclarent avoir cessé de rouler à vélo après 60 ans contre 35

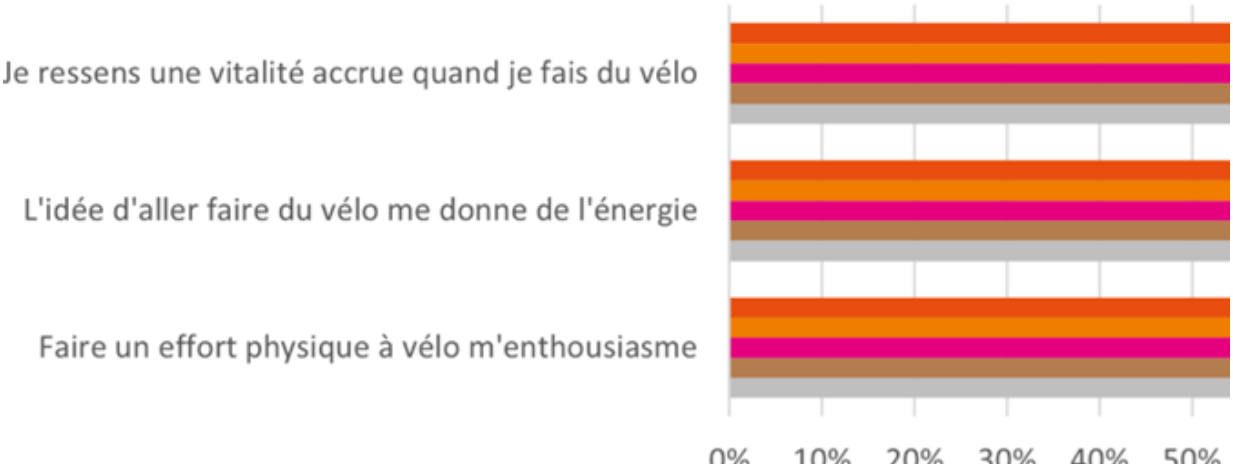
Prendre davantage le guidon relèverait d'une expérience plus féminine que masculine après 60 ans. Ces résultats contra déprise automobile féminine plus fréquente et plus précoce. Est-ce justement parce qu'elles s'éloignent du volant que ce

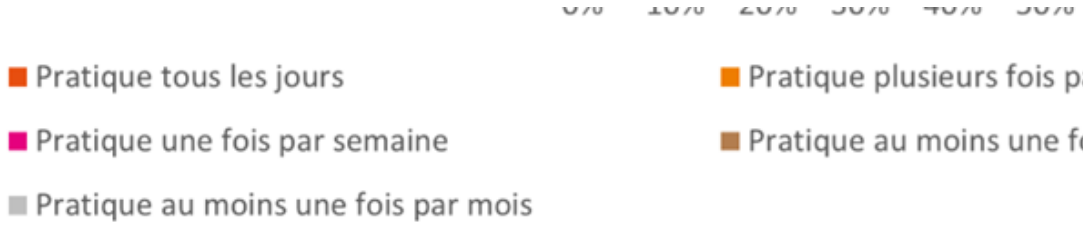
3) Pourquoi les séniors enfourchent-ils leur vélo ?

Une pratique source de bien-être

Les cyclistes séniors disent apprécier très fortement l'expérience de faire du vélo. On note également que plus la pratiqu ressentis comme importants. Plus de 9 séniors sur 10 qui pratiquent le vélo au moins une fois par semaine disent « ressé ressentir une vitalité accrue à vélo » et déclarent que « l'idée de fournir un effort physique les enthousiasme » et que « l'id l'énergie ».

On peut noter également que 95% des séniors cyclistes se considèrent en bonne santé, soit 10 points de plus que ce que certainement face à un cercle vertueux : plus on fait de vélo, plus on est en forme (OMS), plus on est en forme, plus on v





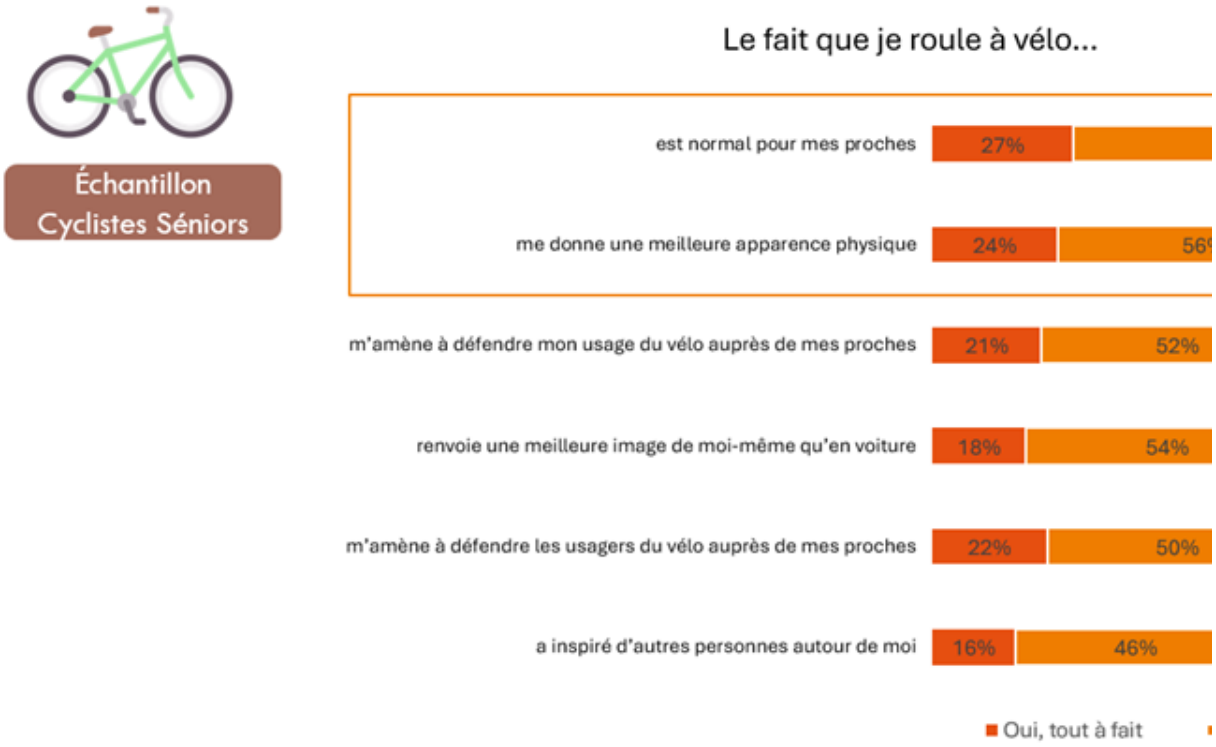
(/sites/default/files/V%C3%A9los%20et%20personnes%20agees%202.png)

Figure 2 - Plaisir et vitalité en fonction de la fréquence de la pratique du vélo chez les séniors cyclistes

Une pratique jugée positivement

Quand on fait du vélo, on ne souhaite pas arrêter : 82% des cyclistes séniors considèrent qu'ils auraient du mal à arrêter qu'une question « pratique » mais aussi un enjeu « d'image » : 72% des cyclistes estiment qu'ils renvoient une meilleure i 79% déclarent que voir des personnes de leur âge faire du vélo leur donne envie d'en faire.

Enfin, aujourd'hui, un sénior sur un vélo, ça n'étonne personne. En effet, 98% d'entre eux considèrent qu'il est normal de estiment que cette pratique est considérée comme normale également par leurs proches.



(/sites/default/files/V%C3%A9los%20et%20personnes%20agees%203.png)

Figure 3 – Perception de la pratique du vélo chez les séniors cyclistes

4) La sécurité, premier obstacle perçu à la pratique du vélo par les séniors

Une confiance à vélo largement dégradée par la densité du trafic et l'absence de séparation avec les voitures

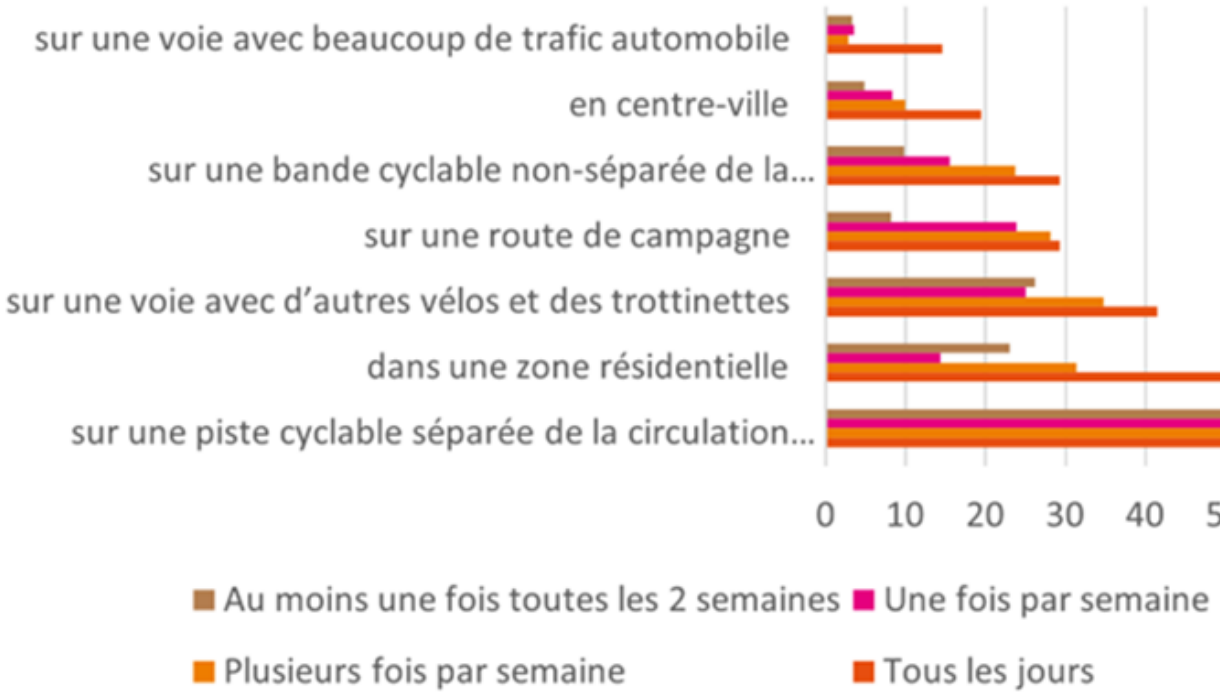
Les séniors cyclistes déclarent se sentir le plus en sécurité lorsqu'ils sont sur une voie séparée du trafic automobile (80% sur une voie avec beaucoup de trafic automobile qu'ils sont les moins nombreux à se sentir en sécurité (4%).

Ensuite, on trouve un plus grand sentiment de sécurité en zone résidentielle ou, dans une moindre mesure, sur les route est moindre qu'en centre-ville ou que sur certaines routes très fréquentées, mais à la campagne les vitesses de circulatic augmentent le sentiment d'insécurité.

On constate également que le fait de partager la voierie avec d'autres vélos ou trottinettes participe à créer un certain ser de « sécurité par le nombre » théorisé par l'économiste des transports Frédéric Héran : « plus il y a de cyclistes, plus ils sc deviennent plus visibles des autres usagers, qu'ils contribuent à apaiser la circulation par leur faible vitesse » [3] .

On note également une tolérance au risque qui augmente avec la pratique car, si le partage de la voierie avec les automc

insécurisants pour tout le monde, plus on fait du vélo régulièrement, plus on se déclare à l'aise sur tous les types de voiri



(/sites/default/files/V%C3%A9los%20et%20personnes%20agees%204.png)

Figure 4 - Niveau de confiance des séniors cyclistes en fonction du type de voirie et de la fréquence de pratique

Sans surprise, pour leur sécurité, 9 cyclistes séniors sur 10 déclarent choisir systématiquement ou presque des itinéraire « d'éviter les disputes » (81%) ou d'éviter de doubler (61%).

(/sites/default/files/V%C3%A9los%20et%20personnes%20agees%205.png)

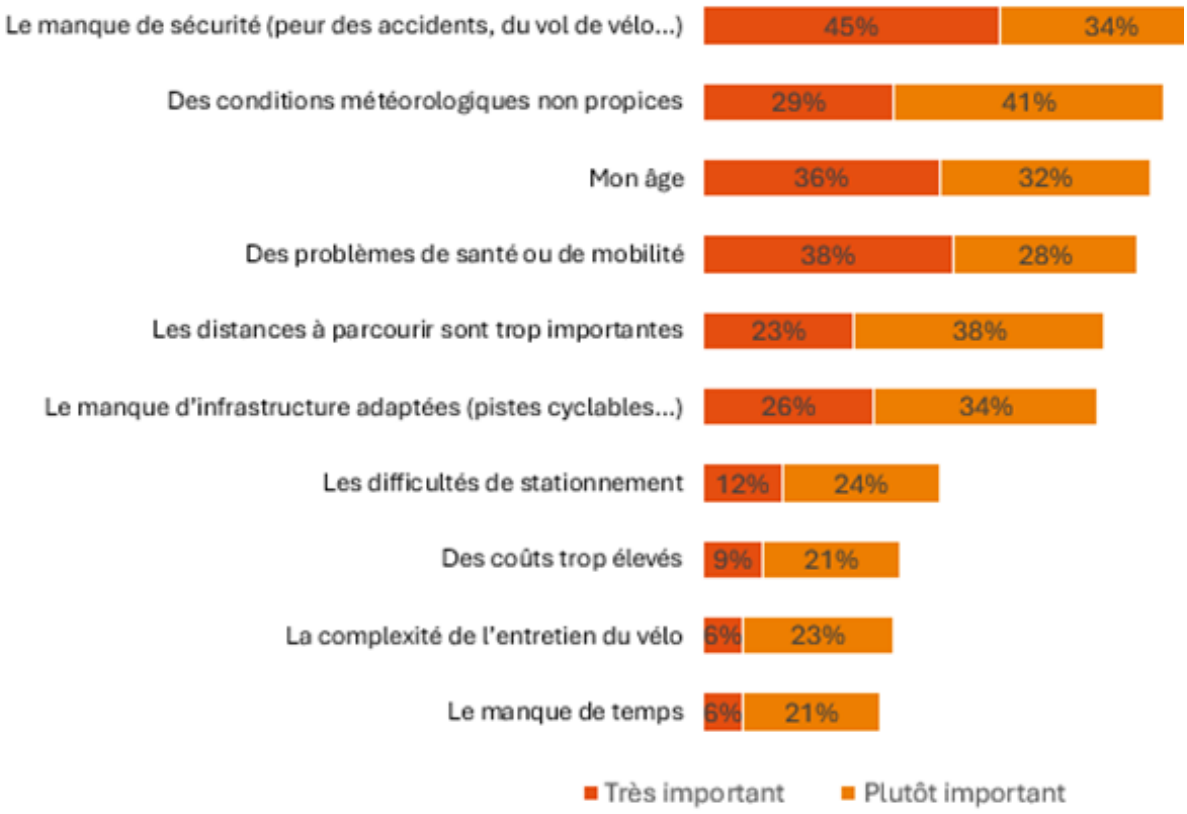
Figure 5 – Stratégies des séniors cyclistes pour sécuriser leur trajet à vélo

La sécurité, un frein pour se mettre au vélo chez les non cyclistes

Le manque de sécurité, qui se traduit par la peur des accidents, est le principal frein évoqué par les séniors non cyclistes

Le manque de sécurité, qui se traduit par la peur des accidents, est le principal frein évoqué par les séniors non cyclistes auquel on pourra ajouter le manque d'infrastructures adaptées (respectivement 79% et 60%).

Les autres freins sont la météo (70% des répondants), l'âge (68%) et les problèmes de santé ou de mobilité (66%) ou encor (61%). Ainsi, ce ne sont ni le manque de temps (27%) ni le coût ou l'entretien de la bicyclette (30%) qui empêchent les sén



(/sites/default/files/V%C3%A9los%20et%20personnes%20agees%206.png)

Figure 6 - Les freins à la pratique du vélo chez les séniors non cyclistes

5) Les leviers pour permettre aux séniors de pratiquer davantage le vélo : il est l'or mon sénic

Partant du principe qu'il est positif pour la santé des séniors de pratiquer une activité physique régulière et que réduire la émissions de CO2 de nos mobilités peut passer par un usage plus régulier du vélo, cette étude donne quelques pistes po

Sécuriser la pratique pour encourager les séniors qui font très peu de vélo

Pour les 17% des séniors qui sont capables de faire du vélo mais qui en font moins d'une fois par semaine (10% moins d' par mois et 7% moins souvent), une politique renforçant le sentiment de sécurité et améliorant le confort de la pratique p Cela passerait par :

- dédier des voies aux vélos et aux piétons pour séparer les cyclistes du trafic automobile en prenant de la place à la v
- créer des pistes cyclables séparées du trafic lorsque le trafic automobile est trop important pour interdire le passage
- s'assurer que les infrastructures cyclables composent un réseau cohérent sans coupure dangereuse, comme le por [4] .
- élargir certaines pistes cyclables existantes ou séparer physiquement de la chaussée celles qui ne bénéficient que circulation plus sereine et en groupe.

Assurer un apprentissage du vélo avant 60 ans

Cette enquête a montré que seuls 1% des séniors commencent à faire du vélo après 60 ans et que 22% des séniors n'ont j potentiel important pour augmenter la pratique du vélo. Cela implique de :

- Développer une politique d'apprentissage du vélo dédiée aux moins de 60 ans. Bien sûr, cette politique doit comm Savoir rouler à vélo » porté par l'État, mais une politique doit également viser les adultes de moins de 60 ans qui n'o (apprentissage couplé au passage du permis de conduire, apprentissage en entreprise, ...).

Les vélos électriques et adaptés, de bonnes solutions encore méconnues

69% des séniors en France considèrent que le vélo électrique convient mieux aux personnes de leur âge. 28% des non cy commencer la pratique du vélo avec un vélo électrique. C'est une solution qui semble d'autant plus pertinente que le vél un trajet donné, ou d'aller plus loin pour un effort équivalent.

- Une politique encourageant l'achat de vélo à assistance électrique pourrait aider à ce que davantage de séniors pra longtemps.

Le vélo électrique présente tout de même quelques limites, qui ne sont pas toujours bien maitrisées avant l'achat, étant p difficile à manœuvrer.

- Favoriser des systèmes d'essai de vélo avant achat semble donc nécessaire pour éviter les déconvenues.

Seuls 8% des séniors non cyclistes disent pouvoir être vraiment incités à pédaler avec un vélo adapté (tricycle pour adult l'hypothèse que ce dernier pâtit d'une image négative.

- Cette image pourrait être amenée à changer grâce à une communication positive autour de ces solutions et à une développement de vélos adaptés de qualité visant tous les publics, séniors ou non, pourrait également permettre d « vélo pour sénior ». Des agences comme Praxie Design travaillent déjà à populariser les vélos adaptés auprès d'un

Aménager des itinéraires agréables quitte à ne pas être directs

Les séniors retraités bénéficiant de davantage de temps que les actifs et les cyclistes séniors étant très sensibles à la qua automobile :

- Aménager des itinéraires sans coupure, paysagers, agréables, éloignés du trafic automobile, quitte à ne pas être les incitation forte à la pratique du vélo, que ce soit pour le plaisir ou pour des déplacements utilitaires.

6) Typologie des séniors selon leur pratique actuelle et potentielle du vélo

L'analyse typologique réalisée sur l'échantillon principal par Yoann Demoli, sociologie et maitre de conférences à l'unive quatre classes de séniors, selon leurs pratiques du vélo, leurs propensions à se mettre au vélo plus ou moins facilement, enthousiastes et prosélytes à la pratique. Les quatre groupes, dont la part dans la population étudiée est décroissante, pe

Pratique nulle ou très faible :

- **les rétifs (34% des séniors)** qui ne feront pas de vélo, quoi qu'on leur propose ;
- **les réservés (28% des séniors)** qui ne font pas de vélo mais qui pourraient commencer à en faire s'ils pouvaient êt

Pratique soutenue ou intense :

- **les convaincus (24% des séniors)** qui font déjà du vélo, mais pourraient intensifier leur pratique ;
- **les enthousiastes (14% des séniors)** qui font énormément de vélo, le vélo partie de leur identité.

Notons que c'est le groupe des réservés qui peut constituer un important vivier de néo-cyclistes, tandis que le groupe de pratique, au détriment de l'automobilité.

n'est pas ce qui joue le rôle rédhibitoire dans la non-pratique du vélo. En effet, pour 97% d'entre eux, la pratique du vélo est nulle. Comment comprendre la faiblesse de la pratique ? Ce groupe est le plus fréquemment d'accord avec l'affirmation « À partir d'un certain âge, la pratique du vélo n'est pas adaptée » (36%).

Symétriquement, il est le moins susceptible d'avoir répondu tout à fait d'accord à l'affirmation selon laquelle « La pratique du vélo devrait être encouragée chez les séniors » (seulement 13% d'entre eux ont répondu ainsi). On relève même une certaine défiance envers le soutien public du vélo, puisque seuls 20% d'entre eux sont tout à fait d'accord avec l'affirmation « Les pouvoirs publics devraient investir davantage pour favoriser l'usage du vélo ». Même l'utilisation d'un vélo électrique ne changerait rien pour 71% des répondants appartenant à ce groupe. Globalement, on note un rejet assez inconditionnel du vélo ; son usage ne relève ni d'un problème de temps, ni des conditions de circulation. Pour ce groupe, l'automobilisme apparaît relativement exclusif de la pratique cycliste, même si la pratique du vélo a été assez généralisée dans l'enfance.

tandis que les 20% restan
par mois.

Au sein de cette classe, le
sont toutefois plus po
précédent. Ainsi, l'affirmat
du vélo devrait être encou
38% de répondants tout à
près de la moitié à consi
devraient investir davantag
précédent, les réservés
envisager de prendre le gu
estiment qu'un vélo élect
pratiquer. Les conditions
groupe essentielles : 60%
d'accident étaient moins é
cyclisme. Autrement dit,
semblable, du point de
propriétés sociales, au
différencie en se mon
conditions, à faire du vélo.

Les convaincus : 24%

Ce groupe se lit en miroir du groupe précédent, auquel il ressemble fortement d'un point de vue démographique. Classe toutefois plus masculine (69%), elle possède une distribution par âge tout à fait analogue à celle du groupe des réservés. Elle habite moins souvent dans de grandes agglomérations, au profit de petites agglomérations, plus propices la pratique cycliste chez les séniors. Ils sont autour de 90% à se décrire en bonne ou très bonne santé. Si la pratique quotidienne est assez rare pour les convaincus (4% d'entre eux), l'activité cycliste est toutefois pluri-hebdomadaire pour 43%, elle est hebdomadaire pour 16% et moins fréquente pour 31% d'entre eux. Si les représentations du vélo sont positives, elles ne montrent pas des formes d'unanimisme que l'on trouvera parmi le groupe 4.

À cet égard, les représentations des convaincus se rapprochent de celles des réservés : ils sont presque autant (34 et 35% pour le deuxième et le troisième groupe) à pleinement considérer qu'à l'avenir de plus en plus de gens se déplaceront à vélo.

Les

D'un point de vue socio-d
plus mixte, puisqu'il com
d'hommes. Groupe relati
tiers de moins de 70 ans.
les autres groupes dans
compte une part similai
d'individus en bonne ou tr
distingue par des pratiques
18% pratiquent le vélo tou
par semaine ; 72% d'entre
pour le plaisir et les dé
pratique, s'ajoute une re
vélo : ce dernier est loué p
santé, de proximité à la r
considéré comme peu co
une majorité des membre
vélo n'est pas seuleme
déplacement : la pratique

Ainsi, 92% des enquêtés d
la phrase : « Rouler à vélo,

(/sites/default/files/Typologie%202.pdf)

Conclusion

Les personnes aujourd'hui âgées entre 60 et 80 ans ont grandi en voyant le système automobile se mettre en place. La v

(autonomie, progrès social, ...) et le vélo a peu à peu disparu des pratiques. Pourtant, cette génération n'a pas oublié le pla
régulièrement pour un tiers d'entre eux, aussi bien pour le sport ou les promenades que pour les déplacements utilitaires
est même jugée positivement par tous, qu'ils soient cyclistes ou non. L'âge ne semble devenir une vraie contrainte qu'à p
temps, ni le coût qui empêche les séniors d'avoir une utilisation plus régulière du vélo. Pour les cyclistes séniors comme
l'insécurité liée au trafic automobile qui est le premier obstacle perçu à une pratique plus intense ou pour se (re)mettre au
pour permettre aux séniors qui le souhaitent de faire du vélo plus régulièrement ou plus confortablement. Alors, il est l'or

Téléchargements

• Télécharger la synthèse de l'enquête en PDF (/sites/default/files/Synth%C3%A8se%20enqu%C3%AAte%20s%C3%A9niors%20et%20v%C3%A9lo%20septembre%2

• Télécharger la présentation complète de l'enquête (/sites/default/files/Enqu%C3%AAte%20S%C3%A9niors%20et%20le%20v%C3%A9lo_%C3%A9tude%20compl%C3%A

• Télécharger le rapport complet de la recherche qualitative (/sites/default/files/Enquete%20quali%20s%C3%A9nior

---

Notes

(1) Enquête nationale « usage du vélo » (https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/DGITM_Enquete%20Nationale %20Resultats%202023_0.pdf), résultats 2023

(2) Demoli, Yoann, 2017, « Prendre ou laisser le volant. L'enracinement social de la pratique de la conduite automobile », 1 01-02, p. 83-101.

(3) Le système vélo (https://forumviesmobiles.org/dictionnaire/12437/systeme-velo), Frédéric Héran, 2018, forumviesm

(4) https://www.velo-territoires.org/politiques-cyclables/politiques-nationales/ (https://www.velo-territoires.org/politi

---

Thématiques associées :

MODES DE VIE

POLITIQUES

---

[1] https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/DGITM_Enquete%20Nationale%20-%20Usage%20du%20VELO%20-%2(
[2] https://forumviesmobiles.org/dictionnaire/12437/systeme-velo