Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 34

Artikel: Ma petite reine carbure à l'éléctricité
Autor: Fattebert, Sandrine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831498

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

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

Ma petite reine carbure à l'électricité

Le vélo électrique a le vent en poupe. Il multiplie le rayon d'action sans priver son usager d'exercice physique. Guide et conseils pour trouver le modèle de vos rêves.

Même avec la meilleure des motivations, affronter une pente raide à vélo s'avère pénible, en particulier lorsque le poids des ans est là. Dès lors, pourquoi ne pas s'essayer au vélo à assistance électrique (VAE)? Il a tout pour plaire. L'an passé, ses ventes ont bondi d'un quart en Suisse pour atteindre un record de 50 000 pièces.

Il multiplie votre rayon d'action par deux ou trois, comparativement à l'usage d'une simple bicyclette, sans vous priver d'exercice physique. Sa batterie n'envoie son énergie au moteur que pour amplifier le mouvement du pédalier.

Santé et sécurité

La manipulation d'un nouvel engin peut toutefois représenter un obstacle. Pas de souci: de nombreux magasins de cycles prêtent volontiers un VAE à l'essai. En effet, la pratique du vélo électrique améliore tant la condition physique que psychique. Contrairement à la course à pied, les articulations ne subissent aucun choc pendant l'effort et cette activité ne nécessite pas d'efforts trop intensifs. Des études très poussées ont d'ailleurs démontré que le fait de pédaler réduit de 25% les probabilités d'attraper des pathologies, telles que le cancer du côlon.

Naturellement, il convient d'être prudent. «Sur la route, il faut anticiper, comprendre que les piétons ne vous entendent pas arriver, prévient Pascal Vallas, directeur de New Bike Store, à Genève et lui-même utilisateur de ce deux-roues. Il faut aussi ne pas oublier que les conducteurs des autres véhicules sont surpris de voir déboucher un vélo plus rapidement que ceux qu'ils ont l'habitude de croiser...»

Mais attention! Dès le 1er mai, les vélos électriques entreront dans la catégorie des cyclomoteurs légers jusqu'à une puissance de 500 watts, au lieu de 250. Equipés d'une assistance au pédalage, ils pourront toujours rouler jusqu'à 25km/h. Sans assistance, la limite est ramenée à 20 km/h. Le casque sera recommandé mais pas imposé. Et ces engins n'auront pas besoin de plaques minéralogiques.

Pour les plus rapides, d'une puissance maximale de 1000 watts et munis d'une plaque pour cyclomoteurs, le port d'un casque de vélo sera obligatoire dès le 1er juillet si l'assistance au pédalage leur permet de rouler entre 25km/h et 45km/h. Les usagers devront porter un casque de moto, si la vitesse maximale en cas de propulsion par le seul moteur dépasse 20 km/h.

Bien choisir son vélo électrique

«Sans entrer dans trop de détails, il existe deux moteurs électriques de qualité – Panasonic et Bosch – qui ont fait leurs preuves en matière de fiabilité», précise Pascal Vellas.

D'une manière générale, Panasonic offre une plus grande autonomie, et Bosch garantit des réglages de puissance plus précis. Ces deux moteurs sont leaders et disponibles dans de nombreuses marques de vélos électriques, telles que KTM, Kalkhoff, Stevens et Flyer.

Pour le choix de la marque de vélo et du modèle adéquat, il est nécessaire de vous poser quelques questions préalables:
1) Vais-je l'utiliser comme moyen de déplacement en ville ou pour faire des randonnées?
2) Quelle est la vitesse maximale que je souhaite?
3) Combien de kilomètres vais-je parcourir par semaine?

«Un vélo pour seniors doit en plus répondre à des exigences de confort, telles que permettre au corps de rester en position droite sur le vélo, souligne le patron de New Bike Store, comme il doit disposer d'une grande puissance de freinage, sans oublier une facilité d'entretien.»

Toutes les grandes marques de vélos électriques sont valables, même si la qualité se paie... La fourchette de prix varie entre 2399 et 3999 fr., selon la batterie (autonomie de 60 à 150 km), la vitesse maximale, le freinage (standard à gomme, hydraulique ou encore à disque pour les plus haut de gamme). Mais avant de vous équiper, vous pouvez vous renseigner sur www.electrique-velo.ch/ ou auprès de votre commune, afin de savoir si – comme celles de Genève, Lausanne et de nombreuses autres localités romandes – elle accorde une subvention à l'achat d'un VAE.

Et enfin, si vous ne souhaitez pas ouvrir tout grand votre portemonnaie, vous pouvez espérer trouver votre bonheur dans l'une des bourses au vélo que propose Pro Velo sur son site (www.pro-velo.ch). Alors, à vos guidons!

Sandrine Fattebert

Chouette: affronter une pente n'est plus un obstacle rédhibitoire avec une assistance motorisée.

Wollodja Jentsch

Où pédaler ensemble?

Nouveau: groupe «vélos électriques» dès juin 2012
Emmenés par des moniteurs bilingues, les cinq groupes ci-dessous, acceptent les usagers de vélo électrique. Ils organisent des sorties dès mi-avril 2012 au départ de:
- Fribourg
- Morat
- Guin
- Kerzers
- Niedermuhren

Renseignements: Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 40

LA SÉLECTION POUR SENIORS DE NEW BIKE STORE, À GENÈVE:
KTM Severo 7 (25 km/h et env. 80 km d'autonomie): **2399 fr.**
KTM Severo 8M (25 km/h et env.150 km d'autonomie): **3099 fr.**
Stevens (45 km/h et env. 60 km d'autonomie): **3899 fr.**