

Vieillir à vélo



Camille PECHOUX



Photo : Sortie de collège un jour de pluie

/ Co-fondatrice de SuperVitus305, studio de design et innovation dédié à la mobilité active et inclusive

/ Ergothérapeute spécialisée en accessibilité des espaces publics et en mobilité

/ Consultante en design actif

Pédaler pour vieillir en santé

Vieillesse de la population

Maintien à domicile : maintien dans un quartier

Mobilité de proximité

Diminution des capacités physiques, sensorielles et cognitives

Risque : perte de mobilité

Prévention : activité physique

Mobilité active : prévention et solution du bien vieillir

Autonomie personnelle

Economie sociétale

Défi actuel : Permettre de continuer à se déplacer en vélo toute la vie, malgré l'avancée en âge



Photo : Homme âgé allant chercher son pain en VAE à Villeurbanne

Des vélos accessibles,



Photo : Atelier d'essais de vélos et engins de déplacement personnel auprès de jeunes retraités

adaptés à tous les besoins,



Photo : Atelier d'essais de vélos et engins de déplacement personnel auprès de jeunes retraités

pour se déplacer au quotidien.



Photo : Femme en tricycle.
Crédit : Dutch Cycling Embassy



Photo : Homme avec prothèse de genou utilisant le bicycle au quotidien

Concevoir un écosystème capacitant pour circuler à vélo toute sa vie

Réel apaisement et réduction du trafic motorisé dans les centralités / franche séparation des modes pour relier les villes et villages

Chaine de déplacement / souci du détail / qualité des aménagements

Lisibilité urbaine / continuité des itinéraires

Urbanisme de proximité, services et équipements de proximité

Services de mobilité inclusifs, comme l'accès à l'information et à des vélos adaptés aux conditions de santé hétérogènes et évolutives



Photo : Jeune enfant sur un vélo indépendant et sa famille dans un couloir bus-vélo

Concevoir un écosystème capacitant : Accompagner la mobilité à vélo

Apprendre à circuler en toute sécurité
avec les vélo-écoles

Choisir le vélo adapté à ses capacités
et y avoir accès

Vélo à assistance électrique :

Une bonne idée pour les séniors ? A
quelles conditions ?



Photo : Séance de remise en selle avec
Pignon sur Rue. Crédit : Transdev



Photo : Séance de pratique du tricycle
dans un Ehpad

Concevoir un écosystème capacitant : une conception au bénéfice de tous

Concevoir une politique cyclable
inclusive,
en pensant aux usagers ayant des
besoins spécifiques,
c'est concevoir un système vélo
sécuré et confortable pour
tous :
jeunes séniors, enfants, familles,
femmes, personnes en précarité,
touristes...



Photo : Femme enceinte à vélo. Crédit : Modacity



Studio de design et innovation dédié à la mobilité active et inclusive

good design – design inclusif – active design – écoconception – ancrage territorial

Exemple projet : Journées « Un vélo pour tous »



Mission : Sensibiliser les publics éloignés de la mobilité active à cette thématique par des ateliers participatifs in situ et un événement grand public



Exemple projet : Réseau cyclable à haut niveau de service

Mission : créer une identité visuelle, une signalétique et une aire de services pour le nouveau réseau vélo Chronovélo de Grenoble-Alpes Métropole, afin d'offrir un service de qualité pour tous, y compris les cyclistes non aguerris.



Personas et focus-group usagers



Prototype final de l'aire de service, conçue pour apporter sécurité et confort au plus grand nombre d'utilisateurs du vélo.



Création d'une identité visuelle et d'une signalétique adaptées au territoire et des utilisateurs



Pour conclure

Se déplacer à vélo toute sa vie est un des meilleurs moyens pour vieillir en bonne santé et conserver une participation sociale optimale par une mobilité autonome.

Au vu du vieillissement massif de la population, les politiques cyclables, à toutes les échelles et sur tous les territoires, se doivent d'être inclusives.

Ainsi, en prenant en compte les besoins des usagers les plus vulnérables, l'écosystème vélo créé est performant et sécurisant pour tous. Il devient alors possible de circuler à vélo dès le plus jeune âge, en se sentant capable de continuer à pédaler à chaque nouveau cycle de vie, quels que soient ses besoins et ses capacités.

Cette mobilité active et inclusive participe à la construction de villes et villages apaisés, vivants et conviviaux, au bénéfice de la santé de tous.



Photo : Jeunes séniors sur un tandem. Crédit : Dutch Cycling Embassy

Merci pour votre attention

Camille PECHOUX

Consultante en design actif et inclusif

06.89.23.74.26

camille.pechoux@gmail.com

www.supervitus305.com



Photo : Jeunes enfants en draisienne et petit vélo