



## Senior : passez au vélo électrique !

Article web vu sur « Notre Temps » 21/12/2021



Tous les bienfaits du VTT électrique commencent enfin à être appréciés à leur juste valeur ces derniers temps. En effet, comme il est doté d'un moteur, son efficacité en tant que sport est souvent remise en question. Or, faire du vélo électrique est bénéfique tant pour la santé physique que mentale. De plus, comme sa conduite est facilitée, il permet aux seniors de faire du sport et de continuer à goûter aux joies de longues balades en famille ! Vous voulez vous maintenir en forme sans trop bousculer votre corps ? Adoptez le vélo électrique pour vos déplacements quotidiens ou vos entraînements sportifs. Découvrez ici toutes les raisons pour lesquelles vous devez passer au vélo électrique !

### Pourquoi est-il recommandé aux seniors de faire du vélo électrique ?

Comme tout le monde, les seniors ont aussi besoin de faire du sport. Toutefois, les activités sportives possibles deviennent plus limitées, à partir d'un certain âge.

Le vélo électrique permet de faire du sport, mais pas que ! En effet, c'est un moyen de transport écologique et très libérateur. Il **convient à tout le monde**, jeunes, adultes et seniors. Vous pouvez ainsi partir en randonnée avec le reste de la famille, comme au bon vieux temps ! Vous n'allez plus vous sentir délaissé, car le parcours est trop long ou trop hasardeux pour vous.

En effet, avant d'acheter un vélo électrique, vous devez savoir qu'il permettra de pédaler plus longtemps et même sur les parcours complexes, avec une **autonomie de batterie de 50 à 160 km** ! Vous trouverez **un grand choix de VTT et vélos électriques** sur les sites spécialisés : VTTAE (VTT à assistance électrique), vélo de ville électrique pour les déplacements majoritairement citadins... Il s'agira de choisir le modèle adapté à votre aptitude physique et au type de parcours que vous préférez. Bien entendu, le vélo électrique n'est pas réservé aux seules activités sportives. Vous pouvez vous en servir pour vos déplacements quotidiens.

## Le VTT électrique, un sport complet !

Grâce à l'assistance du moteur, le vélo électrique est plus agréable à pédaler qu'un vélo classique. Pourtant, il permet quand même de produire des efforts physiques suffisants pour se maintenir en forme. Un parfait compromis ! En effet, vous devez pédaler pour avancer, ce qui va faire travailler tous les groupes de muscles du corps.

## Le vélo électrique pour travailler tout le corps en douceur

Vous voulez vous exercer en douceur, sans risquer de vous blesser, le vélo électrique est l'idéal pour vous. D'ailleurs, contrairement à ce que l'on peut penser, faire du vélo fait bien travailler tout le corps, et pas seulement les cuisses et les jambes.

Une randonnée de quelques minutes en VTT électrique vous permettra de muscler les épaules, les muscles du dos, les bras, la poitrine, les abdos, les mollets, les cuisses et les fessiers.

En bref, **tous les muscles du corps seront mobilisés** pour un maximum de résultat et une santé de fer !

Vous allez éviter ou **retarder au maximum les problèmes de dos ou d'articulations** et garder la **tonicité de vos bras et du bas de votre corps**. Vous pourrez vaquer plus facilement à vos tâches quotidiennes au fil des ans.

## Le vélo électrique et ses bienfaits sur la santé mentale

Faire du vélo électrique est également une vraie thérapie pour les seniors. En effet, partir en randonnée, dans un environnement naturel et prendre l'air frais est toujours parfait pour la santé mentale. Il permet également d'**augmenter sa confiance en soi**. En effet, vous n'allez plus être frustré(e), car vous ne pouvez pas suivre les autres dans les différents parcours.

Vous allez **surmonter le stress**, les coups de blues et bénéficier d'un meilleur sommeil. Ce sont des points essentiels pour rester en forme. Faire du vélo permet également de **stimuler vos capacités cognitives**. Vous ne risquez pas d'être sujet à la dépression, assez courante chez les seniors, en pratiquant régulièrement le vélo électrique.

## Quel est le vélo électrique le plus adapté aux seniors ?

Le vélo électrique n'est pas à choisir selon l'âge, mais essentiellement **selon l'utilisation que vous allez en faire**. En effet, certains seniors sont encore de vrais champions, tandis que d'autres privilégieront une utilisation plus "loisir".

Si vous êtes un grand aventurier et un cycliste chevronné, si vous aimez les sensations fortes et que vous avez encore toutes vos forces, un **vélo électrique tout suspendu** sera parfait pour vous. C'est un modèle conçu pour les pentes ardues et les reliefs, parfait pour des randonnées, par exemple. Vous allez pouvoir effectuer tous les parcours, sans vous fatiguer grâce à l'assistance électrique. Il s'agit d'un vélo plus souple qui s'adaptera à toutes les conditions.

Par contre, un VTT électrique plus léger comme un **modèle semi-rigide** sera plus adapté si vous voulez pratiquer ce sport sur des parcours plus faciles et praticables. C'est le modèle parfait si vous voulez acheter un vélo pour une utilisation quotidienne.

Si vous ne savez pas quel modèle prendre, vous pouvez compter sur les conseils avisés du vendeur lors de votre achat.

### Le vélo électrique offre-t-il les mêmes avantages qu'un vélo classique ?

Selon une étude menée au sein de 7 villes européennes en 2019, les bienfaits du vélo électrique sont **identiques à ceux des vélos classiques** ou des bicyclettes. En effet, selon les chercheurs, les trajets effectués à vélo électrique sont généralement plus longs que lorsque la personne roule avec un vélo classique.

Ainsi, grâce à cette utilisation prolongée, vous allez profiter des mêmes avantages. Par ailleurs, les activités de pédalage ont également leur effet, car **même avec un vélo électrique, il faut pédaler !**

De plus, toujours selon cette étude, les propriétaires de vélos électriques ont tendance à les utiliser plus fréquemment. Aussi, en dehors des randonnées le week-end, les seniors auront tendance à utiliser leur vélo électrique lors de leurs déplacements au quotidien, pour faire les courses, se rendre dans les différents bureaux pour leurs démarches administratives, rendre visite aux amis(es) et aux enfants, aller à la librairie de la ville, se balader dans les parcs...