

De moins en moins d'enfants et d'adolescents se déplacent à vélo

## Activité physique au quotidien: l'action «bike2school»

«Comment remettre les enfants et les adolescents en selle?» s'interroge PRO VELO Suisse. L'association nationale pour les intérêts des cyclistes propose une réponse simple mais efficace avec l'action bike2school.

En vingt ans, l'utilisation du vélo par les enfants et les adolescents de six à vingt ans a diminué de près de 50%, chez les filles comme chez les garçons, à la ville comme à la campagne, pour tous les types de déplacement et dans toutes les régions linguistiques. C'est ce qu'a révélé une étude menée par l'Office fédéral des routes (OFROU). Parallèlement, les dernières enquêtes réalisées par le canton de Bâle-Ville indiquent que les mauvaises expériences à vélo ont une influence négative sur l'utilisation de ce moyen de transport par les enfants et les adolescents. Inversement, les parents et les personnes de référence qui apprécient la petite reine peuvent motiver les jeunes à se mettre en selle. Depuis sept ans, bike2school agit là où parents, enseignant-e-s et groupes d'intérêts se réunissent: à l'école.

### Nouvelles habitudes

Pendant l'action, les élèves des établissements participants ont ainsi l'occasion de faire de nouvelles expériences et de changer leurs habitudes. Les parents et les enfants s'aperçoivent qu'il est tout à fait possible de se rendre à l'école à vélo.

Avant, le règlement de l'école primaire de Vuisternens-devant-Romont, dans le canton de Fribourg, interdisait aux enfants d'aller à l'école à vélo. Stimulés par l'action bike2school et appuyés par une association de parents, les élèves ont décidé de contester cette interdiction. Ils ne sont pas totalement parvenus à leurs fins mais ont tout de même réussi à faire lever l'interdiction pour la durée de l'action, qui correspond à la saison vélo.

### Plus besoin de faire le taxi

PRO VELO Suisse souhaite proposer une alternative ludique à la formule «parents-taxi» et,

ce faisant, lutter contre la sédentarité croissante tout en sensibilisant parents, enseignant-e-s et autorités scolaires aux questions de santé et de sécurité. La participation à bike2school est facultative. En intégrant l'activité physique dans les déplacements quotidiens, l'action induit un changement dans les comportements sans prolonger le temps de présence à l'école ni grever le budget loisirs des parents. Et comme le met en évidence l'étude bâloise, s'ils sont habitués à évoluer de manière autonome dans la circulation routière, les jeunes ont plaisir à faire du vélo et se sentent à l'aise sur les routes.

### Lutter contre l'obésité

Dans une société où de plus en plus d'enfants sont en surpoids, la pratique du vélo est un moyen simple, efficace et peu coûteux d'intégrer une activité physique dans le quotidien. Or vingt minutes d'activité physique par jour génèrent déjà un réel effet positif sur la santé. Pour les enfants, se rendre à l'école en utilisant leur force musculaire présente bien d'autres avantages: non seulement ils nouent des contacts sociaux, mais ils entraînent leurs facultés motrices de manière autonome et s'approprient un mode de vie sain.

### Dès le plus jeune âge

Au cours des six dernières années, 25'000 enfants et adolescents ont participé à bike2school. Pris individuellement, les changements sont minimes; dans la collectivité, ils deviennent perceptibles. D'autant plus que les enfants qui découvrent les avantages du vélo à un jeune âge perpétueront cet acquis toute leur vie.



### bike2school – À l'école à vélo

De la 4<sup>e</sup> année primaire au secondaire II, les élèves se rendent à l'école à vélo aussi souvent que possible pendant la durée de l'action. Ils collectent ainsi des points et des kilomètres, avec à la clé des prix individuels et collectifs attrayants. L'action est proposée tout au long de l'année scolaire mais dure quatre semaines, que les classes peuvent choisir librement en automne ou au printemps. Une participation aux deux sessions est possible et même recommandée. Des actions parallèles autour du vélo donnent un élan supplémentaire et augmentent les chances de gagner un prix. La plupart des cantons prennent en charge les frais d'inscription des écoles. Inscription et informations complémentaires sur: [www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch)



D'après un sondage, la moitié des élèves d'école primaire préféreraient se rendre à l'école à vélo. Photo: © S. Bachmann, gymnase d'Immensee