



ouest  
france 

Article paru dans l'édition du soir Ouest-France du 13 février 2023

### **Électrique ou classique, avec quel vélo se dépense-t-on le plus physiquement ?**

Le vélo à assistance électrique est en plein boom ces dernières années, et plus particulièrement depuis l'épidémie de Covid-19. Mais sur le plan de l'activité physique, est-il équivalent à un vélo classique ? Quelle dépense énergétique engendre-t-il pour l'organisme ? Quels muscles sont sollicités, quels efforts faut-il fournir ? On fait le point.

Depuis plusieurs années, le **vélo à assistance électrique (VAE)** a fait son apparition dans le quotidien de beaucoup d'entre nous. L'épidémie de Covid-19 y a d'ailleurs contribué, poussant de plus en plus de Français à prendre leur bicyclette pour aller au travail ou pour effectuer différents déplacements, et à délaisser les transports en commun. Si les adeptes de la petite reine n'ont pas eu de mal à ressortir leurs deux-roues de leur garage, certains novices se sont équipés de ces nouveaux VAE, qui facilitent l'effort notamment lors de trajet dans des côtes.

### **Une plus grande dépense énergétique en électrique ?**

Mais le vélo électrique fait-il réellement moins faire d'exercice physique qu'une bicyclette classique ? Une étude publiée dans la revue scientifique [\*Transportation Research Interdisciplinary Perspectives\*](#) suggère justement le contraire.

10 000 adultes répartis dans sept villes européennes ont participé à un test pendant deux ans. Tous ont été partagés en trois groupes : les cyclistes, les non-cyclistes et ceux utilisant un VAE.

Chacun s'est déplacé à l'aide de son moyen de transport. Les chercheurs ont ensuite pu déterminer l'activité physique associée à chaque mode de déplacement. Ces derniers ont conclu que les cyclistes, avec ou sans assistance électrique, partageaient la même fréquence mensuelle d'utilisation de leur vélo et la même durée de trajet quotidien.

Les cyclistes à VAE ont parcouru des distances plus importantes que ceux pédalant sur un vélo classique : 9,4 contre 4,8 kilomètres. Au-delà de ce constat, les scientifiques ont calculé puis comparé l'intensité de leur activité et de la dépense énergétique sur une semaine. Les conclusions ont montré un résultat plus élevé pour les utilisateurs de VAE : 4,463 contre 4,085 pour les cyclistes lambda. Une bicyclette « normale » est propulsée à la seule force des muscles, mais le vélo électrique, malgré l'assistance, utilise les mêmes ressources et sollicite les mêmes groupes musculaires.

### **Une question de ressources**

Dans la foulée, Nicolas Barizien, chef de service de médecine physique et de réadaptation à l'hôpital Foch, en région parisienne, a estimé que ce résultat n'était « pas étonnant », rapporte le magazine [Slate](#) : « Si l'on repousse le moment où l'effort devient pénible, ce qui est le cas avec l'électrique, on arrive à en faire plus. Et quand on en fait plus, on sort de l'inactivité physique et on s'approche de l'activité sportive. Donc si la sortie à vélo électrique est beaucoup plus longue qu'à vélo musculaire, ça compense. »

Les données récoltées durant l'étude montrent également que les utilisateurs de VAE enfourchent aussi une bicyclette « normale » de temps en temps, un bon enchaînement pour se mettre d'abord à une activité physique, avant de passer ensuite au vélo classique.

« C'est faux de dire que s'il y a une assistance, il n'y a pas d'activité physique, ajoute Nicolas Barizien. Prenons l'exemple de deux personnes, un cycliste rodé à vélo musculaire et un novice à vélo électrique. En matière de dépense énergétique et de fatigue, la personne qui n'est pas habituée peut avoir les mêmes résultats, car la fréquence cardiaque qu'elle va produire pour faire cette dépense énergétique va peut-être lui coûter autant qu'au cycliste entraîné qui, pourtant, n'a pas d'assistance. »

### **« Mettre à l'activité des gens qui n'en auraient pas les capacités »**

Finalement, utiliser un VAE permet constance, régularité et donc surplus d'activité. En d'autres termes, il est un moyen efficace pour conserver une activité régulière. Si le vélo à assistance peut se faire à différentes intensités, tout dépend aussi de la capacité physique de chacun. « **Le bénéfice du vélo électrique est de pouvoir mettre à l'activité physique des gens qui n'en auraient pas les capacités** », souligne encore Nicolas Barizien.

Alors que les études se multiplient, prônant les avantages de cette activité physique, d'autres spécialistes décrivent la fiabilité de ces dernières, mettant notamment en avant des échantillons d'utilisateurs trop petits.