

Les femmes et le vélo

Apéro de Rue de l'Avenir - Mercredi 15 avril 2026
Sur les mobilités des femmes en ville

Un constat alarmant : Pas de parité cycliste !

- ▶ Etude statistique réalisée sur les femmes à vélo
- ▶ 38% des cyclistes sont des femmes.
- ▶ Aux Pays Bas, **les femmes représentent 55% des cyclistes !**



L'impact de l'éducation, encore genrée

Vélo : un sport extérieur,
Donc... pour les garçons !



Dans nos sociétés, une éducation encore différenciée dans les familles et à l'école

Valorisation des activités extérieures pour les garçons

Socialisation sexuée pour les filles, avec moins d'efforts physiques, moins de risques physiques, moins de sorties à l'extérieur.

Or les femmes pratiquent leurs exercices physiques plutôt dans l'espace intérieur (gymnastique, danse, yoga...) .

Le vélo est considéré encore, comme un sport masculin, dangereux, et pratiqué à l'extérieur.

Un apprentissage du vélo plus tardif pour les filles



Il a été noté que les petites filles apprenaient à faire du vélo

- ▶ plus tardivement que les garçons
- ▶ sur des espaces exigus (cour, terrasse, voire balcon)

Cette ségrégation genrée se perpétue également dans les jouets et dessins animés pour enfants :

- ▶ Vélos avec roulettes pour garçons avec recherche de l'aventure et de la vitesse
- ▶ Vélos de filles plutôt d'usage utilitaire, avec un siège pour poupon.

Adolescence : période clé avec forte influence des pairs

A cette période de puberté, le processus social est plus sexué avec durcissement des normes

- ▶ Les garçons avec le **goût de l'effort physique** qui valorise leur masculinité
- ▶ Phénomène plus marqué chez les **garçons en échec scolaire** dans les quartiers politique de la ville (affirmation avec goût du risque)
- ▶ Filles plus **retenues à la maison** : devoirs, soin du corps, tâches domestiques... Moins enclines pour les efforts.
- ▶ Elles **sortent moins la nuit**.
- ▶ Culturellement, elles sont **dissuadées d'aller dans un lieu inconnu**.
- ▶ Pratiques féminines **plus solitaires**. Elles sont peu enclines à occuper l'espace public.
- ▶ **Injonctions sexuées** très fortes avec les pairs, pendant l'adolescence.
- ▶ Les filles recherchent l'esthétique, elles sont dans **l'entre soi féminin**.
- ▶ A l'adolescence, souvent les premières expériences de **harcèlement sexuel**



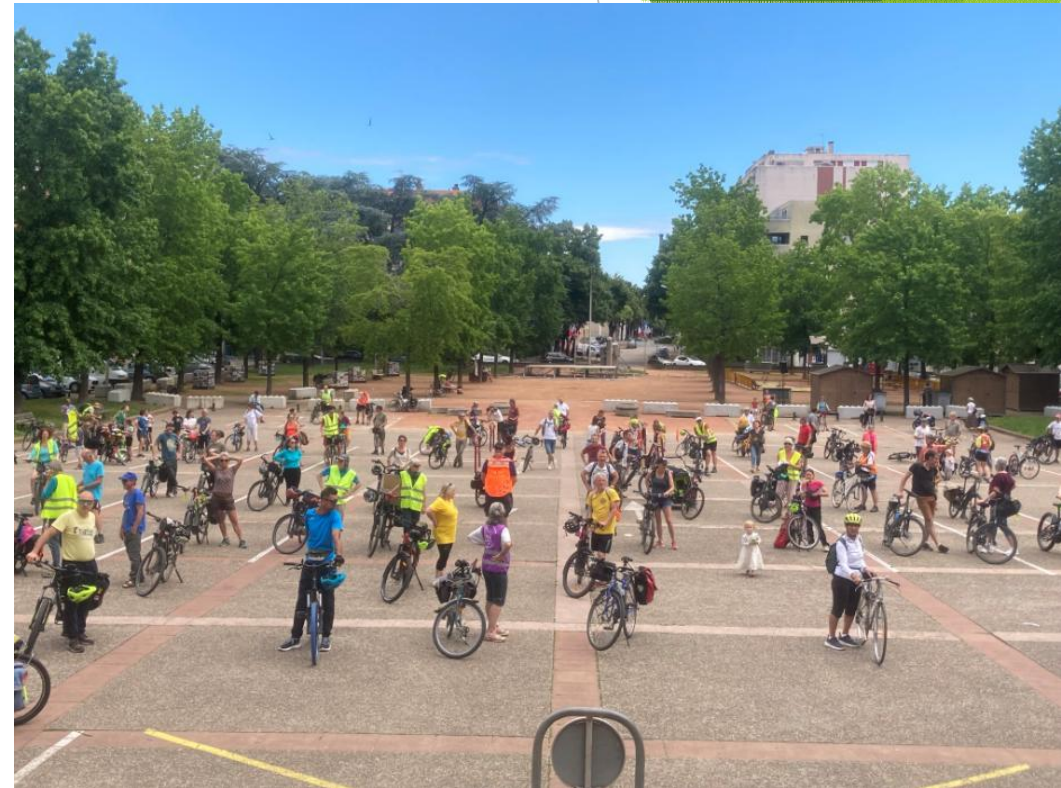
Adultes : peur de se lancer en vélo sans apprentissage à l'enfance ou adolescence

- ▶ Clivage sexué du vélo moins fort à l'âge adulte car les femmes se **préoccupent de leur santé et de l'environnement**.
- ▶ Femmes avec moins d'opportunités à utiliser **scooters, motos, voitures**.
- ▶ **Manque d'infrastructures sécurisées** qui n'encourage pas les femmes.
- ▶ Avec un trafic avec forte vitesse, elles ont **peur de s'aventurer** sur des itinéraires inconnus.
- ▶ **Tenue vestimentaire des femmes** souvent perçue comme peu compatible avec la pratique du vélo (la transpiration nuit à l'image vestimentaire) .



Des différences de pratiques (CSP, taille des villes, ...)

- ▶ Des chaînes de mobilité plus complexes : accompagnement des enfants, des personnes âgées, courses... avec plutôt des trajets pendulaires pour les hommes
- ▶ Elles travaillent **moins loin du domicile** que les hommes.
- ▶ Parfois, il y a des **ruptures d'apprentissage** du vélo, quand les femmes passent de province à Paris ou dans de très grandes villes où elles craignent les itinéraires inconnus et le trafic à forte vitesse.
- ▶ Femmes **cadres supérieurs** plus habituées au vélo par leur éducation depuis leur l'enfance. Vélo vécu comme un partenaire protecteur.



Des pratiques à vélo très genrées

- ▶ Chris BLACHE : Les femmes sont **plus chargées sur leur vélo** que les hommes. Les hommes sont 2 fois plus nombreux à ne rien transporter et 3 fois moins nombreux à avoir des sacoches ou des porte bébés sur leur vélo.
- ▶ Jan GARRARD ...: Etude sur un groupe témoin : « *Les hommes, **fous de vitesse**, cherchent le chemin le plus direct, même si la circulation est intense. Les femmes feront des détours pour circuler dans des rues plus tranquilles* »

David SAYAGH

- ▶ « *Les filles sont invitées à communiquer leurs itinéraires et **dissuadées à aller dans des lieux** où elles ne connaissent pas l'itinéraire* »
- ▶ « *le « **sexe** » du vélo se retrouve dans la virilité de la chute, du risque et de la performance* »
- ▶ Sur le développement de la pratique des BMX chez les jeunes de quartiers populaires
- ▶ « *le clivage n'a jamais été aussi fort qu'à l'adolescence ... où le vélo est la construction d'une masculinité dominante* »



Le vélo = Un outil de liberté pour les femmes

Le vélo présente d'énormes avantages :

- ▶ Il est **économique**
- ▶ Il apporte une **grande autonomie et un grand sentiment de liberté**. Ce sentiment de liberté, de sécurité et d'autonomie est très fortement ressenti chez les femmes. Comme le soir et la nuit, les espaces publics ne sont pas toujours sécurisants pour elles, elles peuvent choisir le vélo comme alternative au TC ou à la marche à pied.
- ▶ En journée, elles peuvent mieux assurer leurs nombreuses tâches, grâce à la **souplesse et l'efficacité** procurée par le vélo



Les vélos partagés et les coronapistes

- ▶ Le **vélo partagé** ou **vélo en libre-service- VLS** offre de la simplicité : pas de crainte du vol, pas besoin d'un garage pour le vélo. Améliorer la densification des stations sur tout le territoire.
- ▶ Pendant crise sanitaire, le **développement des corona pistes** a favorisé la pratique cycliste des femmes. Ces nouvelles infrastructures ont eu des effets positifs, en ouvrant des opportunités de déplacement
 - pour des **publics souvent isolés**
 - à l'**écart des transports publics**.

Ces éléments semblent avoir été déterminants pour faciliter l'usage et la pratique du vélo par les femmes.



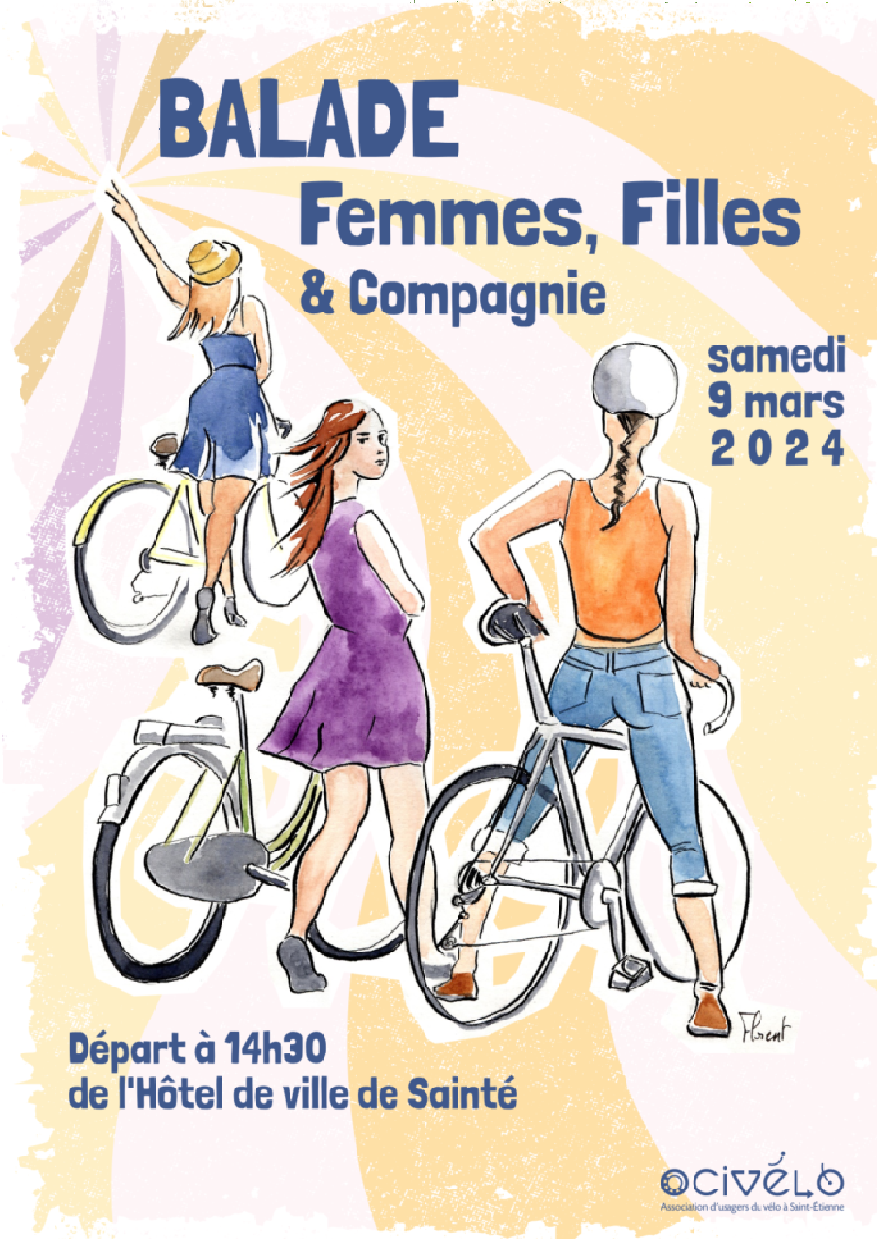
De l'urgence d'aménager la ville PAR et POUR les femmes

- ▶ Les statistiques sont très claires : Plus la part du vélo est élevée sur un territoire (Pays Bas, Allemagne ...), plus il y a la **parité cycliste**.
 - ▶ Les femmes plus nombreuses à pédaler quand à **l'aise dans espaces publics** et qu'elles ont participé à l'amélioration des aménagements urbains.
 - ▶ Les **balades exploratoires à vélo** avec des femmes : des sources très précieuses d'observations sur les insuffisances des aménagements urbains.
 - ▶ Dans certains territoires, femmes testent des **groupes à vélo non mixtes** (ateliers de réparation, vélos écoles)
- ▶ John PUCHER-chercheur aux USA sur politiques vélos avec auteurs du « *City Cycling* » :
 - ▶ «*Si une ville offre des infrastructures de qualité aux cyclistes, il y aura plus de femmes en vélo ...*
 - ▶ *Si on convainc les femmes, on convaincra tout le monde !* »



Des actions pour changer cela

- ▶ Expérience rapportée par Vikie CARBONNEAU avec « **Girls on wheels** » avec 10 à 45 femmes pratiquant des « rides » de 25 à 40 km de vélo et un bar à frites. Elles organisent des **challenges** comme le premier « cent km », le premier Paris Roubaix, une course d'orientation dans la ville, ... Après ce cocon d'initiation, il est possible de revenir à des pratiques cyclistes mixtes.
- ▶ Margot Abord de Chatillon : **Thèse sur ateliers de réparation**-« *Les femmes mécaniciennes, même si elles sont compétentes, ont des difficultés à faire reconnaître leur expertise. Elles ont besoin de s'exercer pour être parfaites, une stratégie pour apprendre, sans être bloquées par le regard des hommes ou par les hommes qui prennent les outils et font à leur place.* »
- ▶ **Les Femmes des FRAMOISINS** - présenté au webinaire du 93 par Gladys GUILLAUME



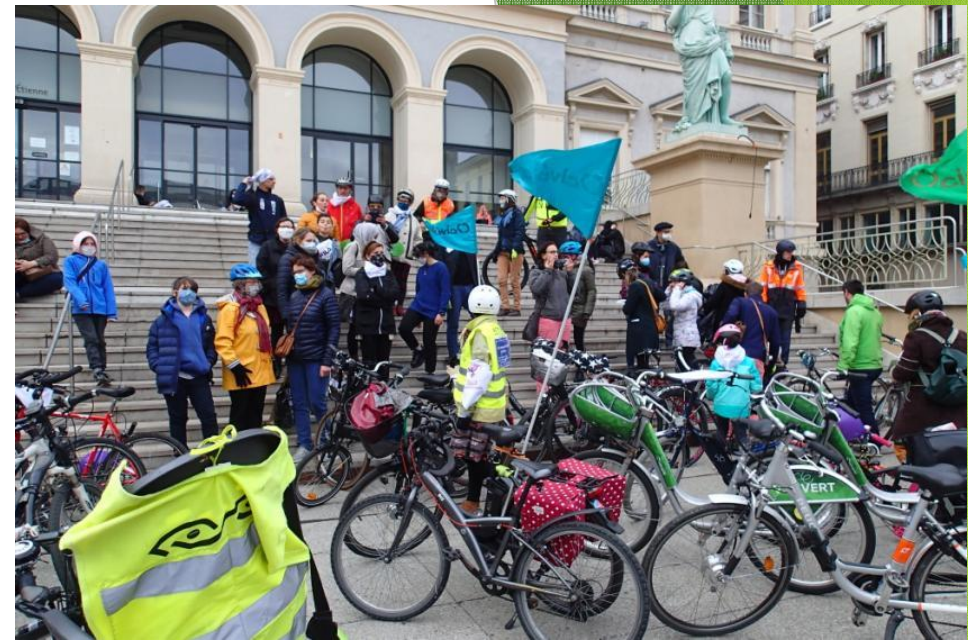
BALADE
Femmes, Filles
& Compagnie

samedi
9 mars
2024

Départ à 14h30
de l'Hôtel de ville de Sainté

civÉLO
Association d'usagers de vélo à Saint-Etienne

8 mars : journée des femmes



La fête



Femmes et enfants ... en sécurité



Des partenariats



Autres actions

- Hommage à des femmes cyclistes
Rebaptiser les noms de rues



- Des actions dans les entreprises



Des collectifs de femmes à vélo

« *Elles à vélo* »

Collectif « *Elles à vélo* » créé en 2023 par des femmes membres de l'[association](#) MDB. Objectifs

- ▶ **Promouvoir la pratique féminine** du vélo,
- ▶ **Donner la parole** aux femmes concernées
- ▶ **Les aider** dans leur pratique quotidienne. Groupe [Facebook](#) réservé aux femmes cyclistes
- ▶ **Mettre en avant femmes actives** dans milieu du vélo, trop souvent sous-représentées dans médias et instances dirigeantes du vélo.
- ▶ Agir auprès des [pouvoirs publics](#) pour développer les infrastructures cyclables
- ▶ [Sept propositions](#) pour améliorer pratique du vélo dans nos villes



Lutter contre les stéréotypes
Rendre les femmes à vélo plus visibles
Développer l'autonomie
Pour la santé et le bien-être
Pour la sécurité de toutes et tous

[Signez notre pétition](#)
[sur le site de l'Assemblée nationale](#)



Ce manifeste signé et soutenu par :

- des professionnel·le·s du vélo,
- des acteurs et actrices de l'économie du vélo,
- des pratiquant·e·s,
- des sympathisant·e·s,
- des élu·e·s, décideurs et décideuses



BIBLIOGRAPHIE

- ▶ Yves RAIBAUD - UMR- CNRS- Université de Bordeaux Montaigne.
- ▶ Chris BLACHE : Sociologue et membre de l'association « *Genre et ville* »
- ▶ David SAYAGH. Maître de conférences à l'Université de Paris Saclay- Chercheur au CEREMA
- ▶ Vincent KAUFMANN - Thèse de doctorat Francis Papon à l'Université Paris Est (2018) et prof de sociologie urbaine en analyse des mobilités (EPFL - Lausanne). Avec Elodie DUPUIT, ingénieure à l'EPFL de Lausanne- Auteurs d'un livre « *Motilité et mobilité : mode d'emploi* »
- ▶ Chris BLACHE - id - « *Les peurs sont construites dans l'espace* »
- ▶ Etude de Paris sur les coronapistes
- ▶ Autres études citées dans les diapos

▶ Et quatre vidéos sur 4 femmes

Vélotaf, vélo cargo, femme débutante à 40 ans et sage femme à domicile à vélo

<https://www.youtube.com/watch?v=93mrwGLzF8k>

<https://www.youtube.com/@ocivelo>

- ▶ Mélodie Cros-Ferréol, la **présidente de La Ville à Vélo** est aussi spécialiste du sujet :

<https://www.linkedin.com/in/melodie-cros-ferreol/> .