

Les femmes à vélo

Lietta Santinelli En Suisse, la quasi-totalité des enfants apprennent à faire du vélo. Cela fait pour ainsi dire partie des habiletés de base. Il n'en va pas de même pour la population migrante résidant en Suisse, notamment pour les femmes. Face à ce constat, le projet tessinois «Donne in bicicletta», les femmes à vélo, a vu le jour en 2021 au Tessin, à l'instar des expériences faites en Suède et aux Pays-Bas. Son objectif est de proposer des cours de vélo aux migrantes et ainsi de leur offrir la possibilité d'avoir davantage confiance en elles et d'élargir leur rayon d'action.

Aller à vélo est une pratique reconnue pour ses bienfaits sur la santé: elle entretient les systèmes cardiovasculaire, veineux et artériel, augmente la tonicité musculaire, renforce le capital osseux et aide à lutter contre la prise de poids et l'obésité. De plus, le mouvement quotidien contribue à la santé mentale en réduisant le stress. Se déplacer à vélo est donc un excellent moyen d'entretenir sa santé au quotidien.

En Suisse et partout en Europe, des mesures pour augmenter l'utilisation du vélo comme moyen de déplacement sont prévues en lien avec les stratégies de développement durable dans le cadre de la mise en œuvre de l'Agenda 2030 de l'ONU. L'utilisation du vélo pour se déplacer en ville permet en effet de réduire les émissions de gaz à effet de serre et contribue à limiter le réchauffement climatique. Ainsi, dans plusieurs cantons, l'utilisation du vélo est devenue un enjeu politique, économique et social, ce qui a permis le développement de pistes cyclables et modifié l'environnement urbain. Le développement de vélos électriques, qui permettent les longues distances ou les déplacements en pente même aux usager·ère·s moins entraîné·e·s, des vélo-cargo, qui aident à transporter des marchandises lourdes ou volumineuses, ainsi que l'organisation de réseaux de vélo collectifs, ont contribué à booster l'envie de laisser des moyens de transport polluants au garage pour se tourner vers de moyens plus économiques et plus agiles.

Les enfants et le vélo

En Suisse, presque la totalité des enfants apprennent à faire du vélo. L'apprentissage se déroule essentiellement en famille, exceptionnellement avec des ami·e·s et dans de rares cas grâce à des cours spécialisés (Schmassmann et al., 2021). Savoir aller à vélo est une habileté de base, qui permet de se rendre à l'école, rencontrer des copains et copines, avoir accès à des activités de loisir, ou passer du temps en plein air et en famille. Dans de nombreuses villes, l'école met à disposition des vélos pour augmenter l'adresse et l'agilité ainsi que pour former les enfants à l'utilisation

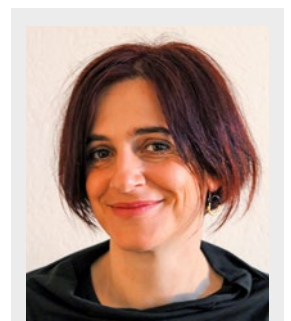
sûre et au respect des règles de la circulation. Des projets comme «bike2school» permettent aux écoles de recevoir un soutien financier de la part de fonds publics et motiver les élèves à l'utilisation du vélo pour aller à l'école. Ainsi, faire du vélo peut être considéré un facteur de participation sociale important.

Depuis l'année de création du Centro Ergoterapia Pediatrica CEP en 2004, nous offrons des cours pour enseigner aux enfants à faire du vélo. L'idée était d'augmenter la participation sociale des enfants rencontrant des difficultés de coordination motrice primaires ou secondaires afin d'améliorer leur inclusion dans les activités scolaires et de loisir. Au fil des années, nous avons ouvert ces cours à la participation d'enfants sans véritables difficultés motrices. Ces enfants avaient généralement déjà essayé avec des proches ou avec des ami·e·s, parfois ils·elles vivaient dans des familles avec des habitudes plutôt sédentaires ou craignant particulièrement pour leur sécurité; parfois les premières tentatives s'étaient soldées par un échec et l'enfant avait alors mis de côté l'idée d'aller à vélo. Souvent, passé l'âge de 7 ans, l'enfant avait trop honte pour avouer aux pairs son incapacité et n'osait plus faire de tentatives d'apprentissage, se déclarant pas intéressé·e par cette activité.

Nous savons que la famille est un facteur déterminant pour développer le plaisir de bouger et les comportements liés à la santé. Ainsi, chaque action avec les enfants doit être concordée avec l'environnement familial. L'apprentissage du vélo ne fait exception: les parents des enfants participant à nos groupes ne faisaient pas de vélo, en particulier les mères de famille.

Questions de genres

D'après les statistiques en 2020 le 42 % des adultes suisse utilisaient le vélo, les hommes surtout dans leur temps libre et les femmes prioritairement pour les trajets quotidiens. Parmi la population migrante résidant en Suisse, ce pourcentage diminuait à 36 % et avait un lien avec la situation socio-économique: l'utilisation du vélo était plus importante en présence d'un niveau



Lietta Santinelli
Ergothérapeute
lietta@ergoterapiapediatrica.ch

d'études plus élevé. Bien que nous n'ayons pas trouvé de statistiques qui nous prouvent qu'il existe une différence de genres dans l'utilisation du vélo par la population migrante résidente en Suisse, l'observation des personnes se déplaçant à vélo dans notre ville nous indique que les femmes issues de la migration sont minoritaires. A cela plusieurs explications. Alors que l'utilisation du vélo par les femmes est encore formellement interdite dans certains pays (Iran, Afghanistan, Corée du Nord), dans plusieurs régions du monde il est fréquent que celles-ci soient exposées à des commentaires ou jugements malveillants allant jusqu'au harcèlement. De plus, lorsqu'elles ont l'obligation de couvrir intégralement leur corps, elles sont plus exposées aux accidents de la route. Arrivées en Suisse sans avoir eu l'opportunité d'apprendre à faire du vélo pendant l'enfance, la peur de tomber et la crainte de s'exposer au regard des autres constituent de véritables freins à l'apprentissage.

Différences dans l'utilisation

Les recherches indiquent des différences de genre dans l'utilisation du vélo. Tout d'abord, les femmes ont plus que les hommes tendance à percevoir le vélo comme une activité dangereuse et adoptent des comportements plus sécuritaires. D'ailleurs, les villes qui adoptent des pistes cyclables voient une augmentation significative d'utilisatrices de vélo (Battiston et al., 2023). De plus, les femmes ont moins confiance dans leurs propres compétences de cyclistes (Goel et al., 2022) et une étude irlandaise montre que les parents ont tendance à moins encourager les filles à utiliser le vélo pour se rendre à l'école, par rapports aux garçons (Higgings, 2022).

«Donne in bicicletta»

L'idée de créer des cours d'apprentissage du vélo pour femmes migrantes est née en 2021, alors que des projets similaires existaient déjà en Suède et aux Pays-Bas. Nous avons pris contact avec la Coopérative Baobab, qui est active depuis 2015 avec la mission de soutenir la solidarité, la cohésion sociale, la culture communautaire par des activités d'utilité publique destinées à des familles, à des adolescent-e-s et enfants, ce qui nous a permis de recevoir des soutiens financiers cantonaux. Nous avons mis à disposition quatre vélos modèle Graziella avec casque et protections, trouvé une cour d'école avec légère pente, décidé que la participation devait être gratuite pour les femmes et organisé une prise en charge pour les enfants de 0 à 10 ans. Nous avons prévu un encadrement par une ergothérapeute pour chaque femme, durant quatre séances d'une heure et quart dans l'espace d'une semaine pendant les vacances d'été.

Faire du vélo peut être considéré un facteur de participation sociale important.

© Adobe Stock

Savoir aller à vélo est une habileté de base, qui permet de se rendre à l'école ou au travail, rencontrer des ami-e-s et avoir accès à des activités de loisir.

Nous avons écrit une annonce, diffusée par Baobab et par les réseaux sociaux, à laquelle ont tout de suite répondu les quatre premières femmes. L'expérience a été reconduite en 2022, en doublant les groupes. Au total, 12 femmes ont appris à faire du vélo avec nous à ce jour.

Le déroulement des séances

Les séances déboutent par un accueil, avec café et croissants. Les éléments théoriques sont réduits au minimum, car les participantes ne sont pas à l'aise avec la compréhension de l'italien. Dans un premier temps, l'ergothérapeute tient une main sur la selle et une autre sur le guidon, pendant que la personne apprend à pédaler et à gérer la sensation de mouvement. Petit à petit, l'aide se limite à une main sur la selle pour stabiliser l'équilibre, ensuite sur le t-shirt. A partir du moment où la participante est à l'aise, l'aide est estompée et l'ergothérapeute court à côté en reprenant la prise en cas de difficulté. Lorsque l'apprenante est autonome dans le pédalage, l'ergothérapeute enseigne le freinage, les virages, les petites pentes et le passage par des petits obstacles, comme les racines. Dans certains cas, il faut l'aide de deux thérapeutes, une servant d'ancrage visuel pour éviter que la participante ne garde le regard sur ses pieds. Chez certaines femmes, les deux premières séances ont servi seulement à enlever la peur, une d'entre elles a eu besoin de beaucoup d'aide pour apprendre à faire tourner les pédales. Le taux de réussite est réjouissant: à ce jour, la totalité des femmes a appris à faire du vélo.

Le regard des femmes sur leur expérience

En 2023, nous avons voulu recueillir des informations sur l'utilité du projet et la satisfaction des participantes. Nous avons transmis un questionnaire ad hoc à Baobab, qui les a recontactées et les a aidées à répondre aux questions lorsque leur niveau linguistique ne le permettait pas. Sur 12 questionnaires distribués, 8 femmes ont répondu. L'âge moyen était de 42.5 ans, 4 femmes étaient originaires d'Erythrée, les autres du Pérou, du



Sri Lanka, de la Turquie et de l'Inde; 4 d'entre elles avaient déjà essayé le vélo quand elles étaient petites, sans avoir appris. En tout, elles étaient mères de 21 enfants, qui avaient tou-te-s appris à faire du vélo, exception faite des enfants en bas âge (< 5 ans). Trois d'entre elles avaient un emploi à temps partiel, cinq étaient mères au foyer, une travaillait en plus comme bénévole.

Raisons de la motivation

Parmi les motivations à apprendre le vélo, la plus grande partie des femmes citaient l'envie de faire des activités avec leur famille (4) et le plaisir d'apprendre de nouvelles compétences (4), suivis par le désir de faire quelques choses pour sa santé (3), se mettre à l'épreuve (3) et aller plus loin (3). Elles ont cité aussi le fait de faire des commissions plus vite (2), faciliter la vie personnelle (2), leur satisfaction personnelle (2), enfin faciliter la vie professionnelle (1). Cette dernière personne nous a écrit qu'elle travaille comme traductrice pour la police, le tribunal et l'hôpital et grâce au vélo, elle allait pouvoir accepter plus de mandats. Une personne a participé au groupe, car une copine l'a invitée.

Nous avons ensuite demandé, sur une échelle Likert de 1 à 6, d'évaluer l'importance, la compétence et la satisfaction par rapport à l'apprentissage du vélo. En moyenne, l'importance est évaluée à 4.62, mais si on enlève la participante qui a simplement suivi sa copine, on obtient une moyenne de 5 sur 6, ce qui nous montre que l'utilisation du vélo est perçue comme significative. Par contre, la moyenne relative à la compétence est évaluée à 4 sur 6. Les participantes ont exprimé qu'elles auraient eu besoin de plus de jours d'entraînement, pour apprendre les règles de circulation et pouvoir sortir de la cour d'école afin de se sentir plus à l'aise dans le trafic.

Le niveau de satisfaction se situe à 5.25 et toutes les femmes ont dit qu'elles conseilleraient à d'autres de participer à un prochain cours.

Enfin, nous leur avons demandé si elles utilisent le vélo aujourd'hui. 4 d'entre elles n'ont pas de vélo et ne peuvent donc pas l'utiliser. Parmi les 4 qui en possèdent un, 2 l'utilisent une fois par semaine, les autres 2 fois par semaine. L'utilisation est liée à l'occupation (des achats ou des commissions), les soins personnels (de

l'activité physique ou du sport) et le temps libre (des activités avec sa famille) – trois facteurs importants pour le bien-être et la qualité de vie.

Nous avons enfin donné la possibilité de faire des remarques ou des suggestions. Celles-ci étaient liées au regard des autres: «j'ai aimé apprendre avec d'autres femmes, j'ai vu que je n'étais pas la seule», à l'occupation: «j'ai apprécié de pouvoir amener mes enfants avec moi», à la perception de compétence ou la confiance en soi: «j'ai aimé que les instructrices étaient gentilles, nous encourageaient» et au besoin de sécurité: «chacune a pu aller à son rythme, en sécurité».

Perspectives

Notre projet sera reconduit en 2024 en collaboration avec la Coopérative Baobab, avec le soutien financier du Programme d'Intégration Cantonal (fonds PIC), et plus de participantes pour chaque groupe. Nous avons pris contact avec des associations qui pourraient mettre à disposition des vélos à bas prix, afin de réduire l'obstacle lié à l'achat d'un vélo. Etant donné que la proportion d'une monitrice pour chaque participante est indispensable, nous avons pensé former des bénévoles, ce qui nous permettrait d'augmenter la taille du groupe tout en gardant les mêmes frais (cf. encadre en bas). L'idéal serait aussi de pouvoir varier les sources de financement.

Un vecteur d'émancipation féminine

L'utilisation du vélo permet non seulement d'améliorer la santé et lutter contre les changements climatiques, mais aussi de réduire les inégalités sociales et augmenter la justice sociale. En enseignant le vélo, nous permettons à des femmes d'avoir une meilleure estime de soi mais aussi un rayon d'action plus large, ce qui leur permettra de mieux se positionner sur le marché du travail, améliorant ainsi le statut socio-économique de la famille. Pour celles qui travaillent à la maison, leurs tâches pourront être exécutées plus vite, laissant plus de temps à disposition pour suivre des cours de formation ou s'engager dans du bénévolat. Enfin, savoir faire du vélo leur permettra de faire des activités en famille et avoir un accès à des événements collectifs, par exemple des manifestations comme Slow-up, améliorant leur participation sociale. Nous sommes certaines que ceci aura des conséquences positives sur l'éducation, en particulier sur la trajectoire des filles. A ce titre, le vélo peut être vu comme un vecteur d'émancipation féminine.

Bibliographie:

En ligne sous ergotherapie.ch > zone pour les membres > PR + médias > journal ou code QR:



Avez-vous envie de vous engager?

Devenez bénévole ou créez votre groupe de femmes à vélo!

Info et contact:

lietta@ergoterapiapediatrica.ch