

Le trajet domicile-travail à vélo : un investissement pour la santé au travail

Jeudi 17 septembre





Pour le confort de tous, les micros des participants sont coupés jusqu'à la phase de questions.



Merci d'utiliser la fonction Q&R de ce webinaire pour poser vos questions. Une session de questions orales est prévue à la fin.



Le support de présentation ainsi qu'un replay du webinaire seront envoyés à tous les participants





Céline Scornavacca

Co-présidente en charge
du projet politique de la
FUB et référente sur les
sujets vélo et employeurs



Jean-Loup Prézelin

Salarié de la FUB,
responsable et animateur
du Label Employeur Pro-
Vélo



**Animateur
du webinaire**



La FUB : le pouvoir du vélo sur la santé

Bon pour la santé physique et mentale :

- Le vélo réduit les risques de cancer, de diabète et de troubles cardiovasculaires ; il combat la sédentarité
- Ses effets sont également marqués sur la santé mentale
- Dès **100 minutes de vélo** par semaine, la mortalité (toutes causes confondues) diminue d'environ **10 %**.
- Chaque kilomètre parcouru à vélo permet d'éviter environ **1,02 € de coût social**



La FUB : le vélo au quotidien

La Fédération Française des Usagères et des Usagers de la Bicyclette

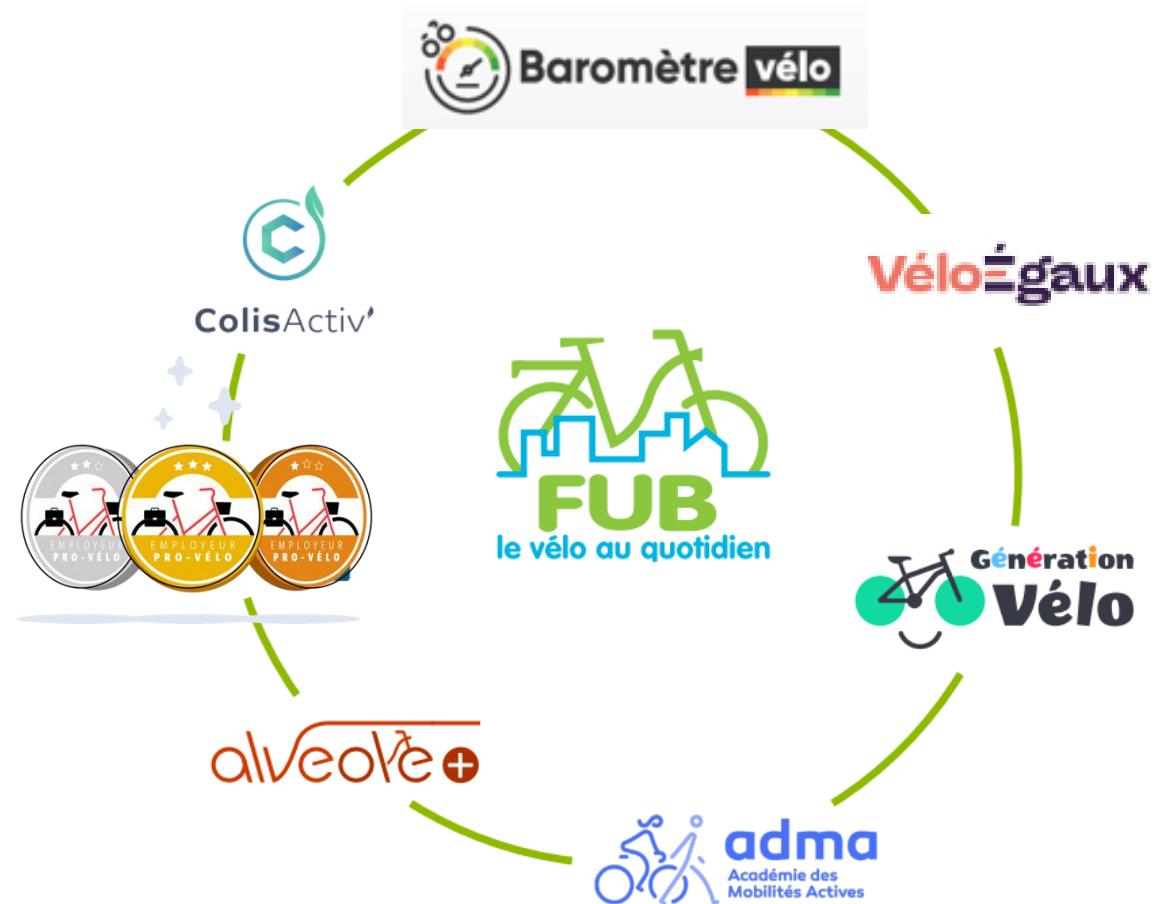
- Depuis 1980
- Fédère l'action de + de 500 associations Pro-Vélo en FRANCE
- Interlocutrice naturelle et légitime sur les sujets de mobilités actives
- Le vélo au quotidien

FUB.FR



La FUB : le vélo au quotidien

La FUB, c'est aussi tout ça !





Kévin Jean

Chaire Professeur Junior -
Santé et Changements
Globaux, au PARSEC et à
l'IBENS, ENS-PSL



Micheline Pham

Chargée de recherche santé
climat-environnement et
de valorisation scientifique
au PARSEC et à l'IBENS,
ENS-PSL



Marion Julien

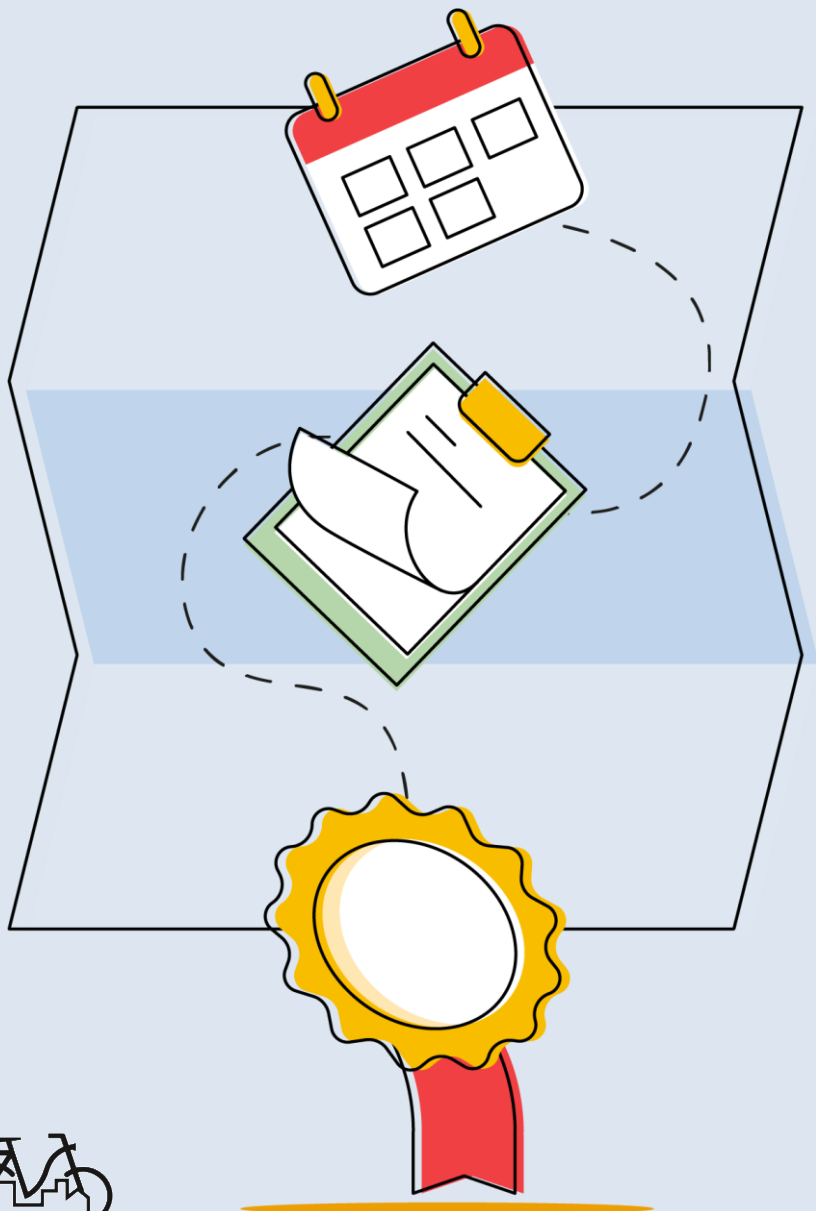
Chargée de mission RSE -
Référente mobilité au sein
de la CPAM de la Haute-
Garonne



Mailys Joly

Coordinatrice de projets
chez Mai à Vélo





Déroulé du webinaire |

Déroulé

- 1 Présentation de la note**
« Le vélo domicile-travail : un investissement pour la santé au travail »
- 2 Créer un environnement favorable au vélo domicile-travail**
 - La politique vélo de la CPAM Haute-Garonne
 - Le challenge national Mai à Vélo
 - Le label Employeur Pro-Vélo, un outil pour favoriser la pratique
- 3 Echanges, questions - réponses**



Présentation de la note |



Les bienfaits de l'activité physique

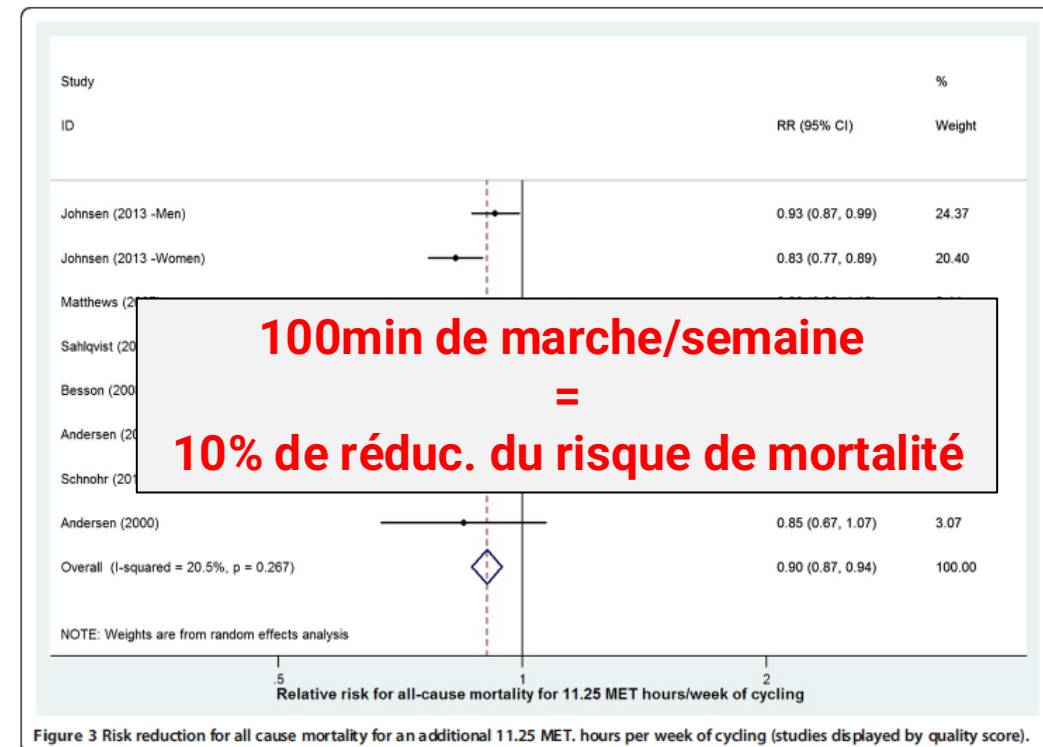
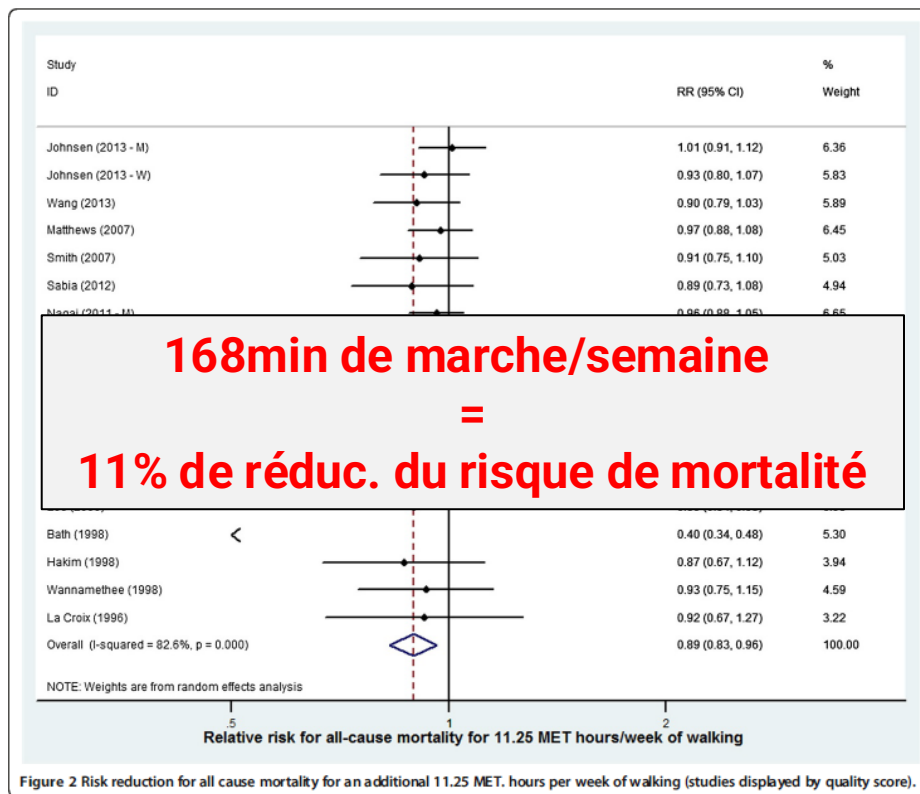


WHO –EURO 2022

- ✓ Système cardio-vasculaire
- ✓ Métabolisme / régulation de l'énergie
- ✓ Système musculosquelettique
- ✓ Système immunitaire et inflammation
- ✓ Régulation hormonale
- ✓ Système nerveux
- ✓ Santé mentale

Les bénéfices des transports actifs

Méta-analyse d'études observationnelles prospectives, avec prise en compte des possibles facteurs de confusion



Kelly et al, IJBNPA 2014

Le potentiel santé du vélo

- Quels bénéfices **sanitaires** (mortalité et morbidité) et **climatiques** (émissions CO₂) du vélo en France ?
- Pratiques actuelles:
 - 2 000 décès + 6 000 maladies chroniques évités
 - Diabète T2, maladies cardio-vasculaires, cancers
 - Près de 200 millions d'€ de dépenses de santé évités
 - 1€ de coûts sociaux évités pour chaque km parcourus
- Report de 25% des trajets courts en voiture:
 - 2 000 décès supplémentaires
 - 250 kto CO₂ évitées

Schwarz et al, *Lancet Reg H Eur* 2024



2 avril 2024

Le vélo, un potentiel inexploité pour améliorer la santé (et le climat)

Kévin Jean, *Conservatoire national des arts et métiers (CNAM)*; Audrey de Nazelle, *Imperial College London*; Marion Leroutier, *Institute for Fiscal Studies* et Philippe Quirion, *Centre national de la recherche scientifique (CNRS)*

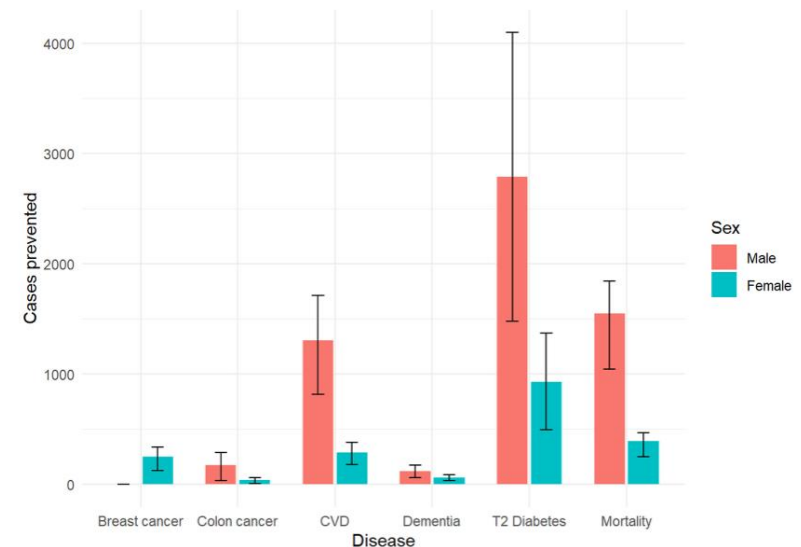
Chaque kilomètre parcouru à vélo permettrait d'éviter environ un euro de coût de santé en France : c'est ce que montre une analyse récente de la enquête décennale de mobilité conduite par l'INSEE.

ARTICLES | ONLINE FIRST, 100874

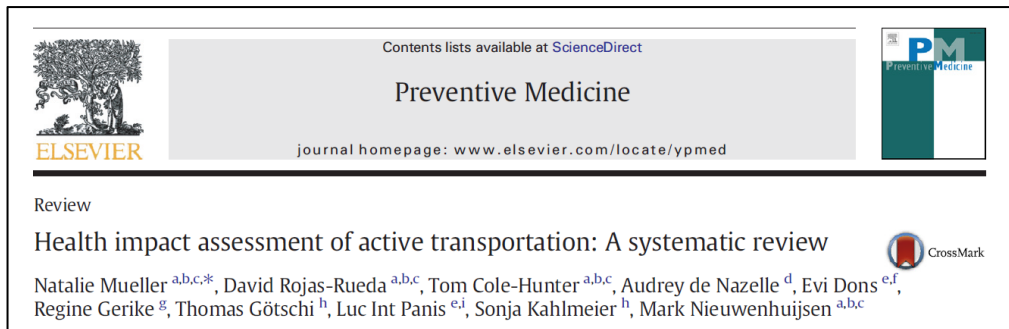
The untapped health and climate potential of cycling in France: a national assessment from individual travel data

Emilie Schwarz • Marion Leroutier • Audrey De Nazelle • Philippe Quirion • Kévin Jean

Open Access • Published: February 29, 2024 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.100874>

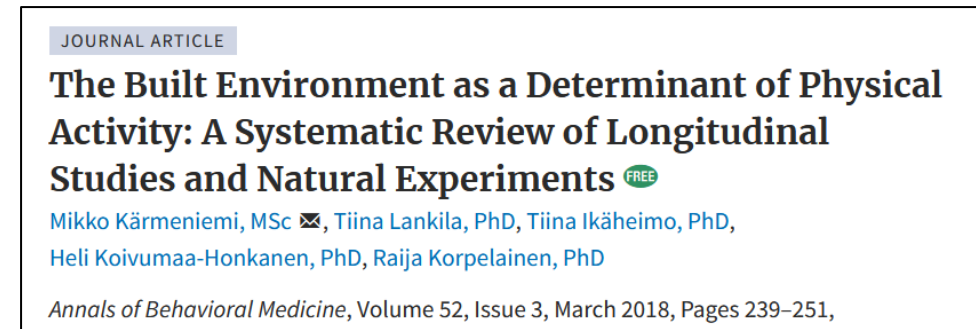


Encore quelques arguments



La balance bénéfices-risques des transports actifs est **très largement favorable**

- Principalement portée par les bénéfices de l'activité physique
- Bénéfices > risques (pollution atmo, accident)



En matière de transports actifs, **les infrastructures induisent la demande**

Convergences climat-santé en entreprise



Preventive Medicine
Volume 51, Issue 2, August 2010, Pages 132-135



The association between commuter cycling and sickness absence

Ingrid J.M. Hendriks
Vincent H. Hildebrandt

Show more ▾

+ Add to Mendeley

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.001>

Preventive Medicine 84 (2016) 19–26

Contents lists available at ScienceDirect

Preventive Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ypmed



Longitudinal associations of active commuting with wellbeing and sickness absence

ORIGINAL ARTICLE OPEN ACCESS

Associations Between Active Commuting and Sickness Absence in Finnish Public Sector Cohort of 28 485 Employees

Essi Voutilainen^{1,2} | Kia Gluschkoff³ | Timo Lanki^{3,4} | Jaana I. Halonen^{3,5} | Paula Salo⁶ | Tuula Oksanen² | Jenni Ervasti¹

¹Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki, Finland | ²Institute of Public Health and Clinical Nutrition, University of Eastern Finland, Kuopio, Finland | ³Department of Public Health, Finnish Institute for Health and Welfare, Kuopio, Finland | ⁴Department of Environmental and Biological Sciences, University of Eastern Finland, Kuopio, Finland | ⁵Department of Psychology, Stress Research Institute, Stockholm University, Stockholm, Sweden | ⁶Department of Psychology and Speech-Language Pathology, University of Turku, Turku, Finland

Correspondence: Essi Voutilainen (essi.voutilainen@utu.fi)

Received: 15 February 2024 | Revised: 31 October 2024 | Accepted: 3 December 2024

ouest
france

Le « vélotaf » diminue les risques d'arrêt maladie

Une récente étude finlandaise montre que les salariés-cyclistes sont moins sujets aux arrêts maladie que les autres. Un résultat qui devrait intéresser les employeurs.



Les salariés les plus actifs ont un risque abaissé de 8 à 12 % de jours d'absence pour cause de maladie. | MATHIS HARPHAM. OUEST-FRANCE

Ouest-France
Cécile RAOUL.

Publié le 27/02/2025 à 09h46

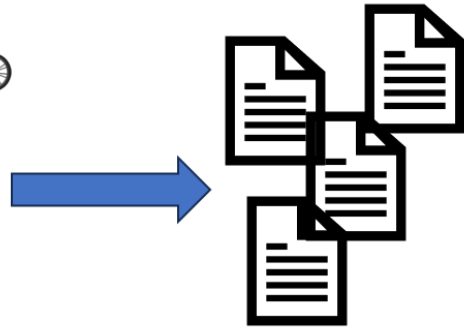
Que disent les études scientifiques ?

Groupe cycliste (n = 785)



Groupe non- cycliste (n = 451)

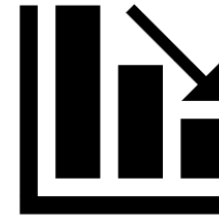
1236 hollandais pendant
1 an



Questionnaire sur les
Pratiques de mobilité



Données du registre des
employeurs sur les absences liées à
des arrêts maladie



Réduction de 15% de l'absentéisme

Plus les personnes se rendent au travail à
vélo fréquemment et plus la distance
parcourue est longue, moins elles se
déclarent malades.

Hendriksen IJM, Simons M, Garre FG, Hildebrandt VH. The association between commuter cycling and sickness absence. Prev Med. 2010;51: 132–135. doi:10.1016/j.ypmed.2010.05.007

Que disent les études scientifiques ?



28 000 salarié.es du secteur public en Finlande entre 2019 et 2022

Questionnaire sur les pratiques de mobilité

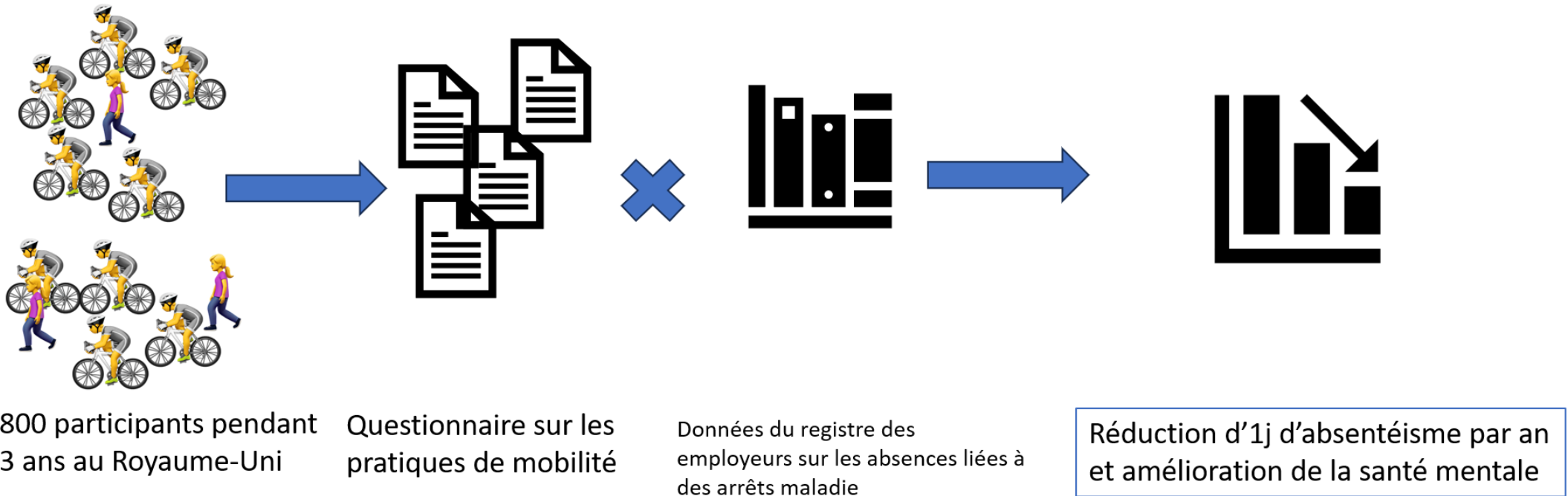
Données du registre des employeurs sur les absences liées à des arrêts maladie

Diminution de [8;12]% de jours d'arrêt d'arrêts maladie en moins pour + 60km/semaine

Diminution de 18% des arrêts de + 10j

Kalliolahti, Essi, Kia Gluschkoff, Timo Lanki, et al. « Associations Between Active Commuting and Sickness Absence in Finnish Public Sector Cohort of 28 485 Employees ». *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 34, n° 12 (2024): e70001. <https://doi.org/10.1111/sms.70001>.

Que disent les études scientifiques ?



Mytton, Oliver Tristan, Jenna Panter, et David Ogilvie. « Longitudinal Associations of Active Commuting with Wellbeing and Sickness Absence ». *Preventive Medicine* 84 (mars 2016): 19-26. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.12.010>.

Synthèse de ces résultats

- 3 études sur un schéma épidémiologique solide :
 - Etudes longitudinales et cohorte de plusieurs milliers de personnes
 - Principaux facteurs de confusion pris en compte (caractéristiques socio-économiques)
- Diversité des profils de la cohorte
- Résultats observés dans un contexte européen qui permet la généralisation à d'autres contextes

Recommandations

- Créer un environnement favorable :
l'information des gains en santé ne suffit pas

STUDY PROTOCOL

Open Access



Household preferences for reducing greenhouse gas emissions in four European high-income countries: Does health information matter? A mixed-methods study protocol

Alina Herrmann^{1*}, Helen Fischer^{1,2}, Dorothee Amelung^{1,2}, Dorian Litvine³, Carlo Aall⁴, Camilla Andersson⁵, Marta Baltruszcwicz⁴, Carine Barbier⁶, Sébastien Bruyère³, Françoise Bénévisse³, Ghislain Dubois³, Valérie R. Louis¹, Maria Nilsson⁵, Karen Richardsen Moberg⁴, Bore Sköld⁵ and Rainer Sauerborn¹

- Assurer une sécurité par le nombre

International
Transport Forum



**Exposure-Adjusted Road
Fatality Rates for
Cycling and Walking
in European Countries**
Discussion Paper

168
Roundtable

Alberto Castro
University of Zurich

Sonja Kahlmeier
University of Zurich

Thomas Gotschi
University of Zurich



Créer un environnement favorable
au vélo domicile-travail |



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Haute-Garonne

La politique vélo de la CPAM Haute-Garonne |

La politique vélo de la CPAM de la Haute-Garonne

- **2017** Premier plan de mobilité
- **2022-2023** Diagnostic et préparation de l'audit
- **Début 2024** **Label Or obtenu avec 92 %**
- **2025** Forte progression du vélo

Le programme OEPV a donné une méthode à une démarche déjà existante

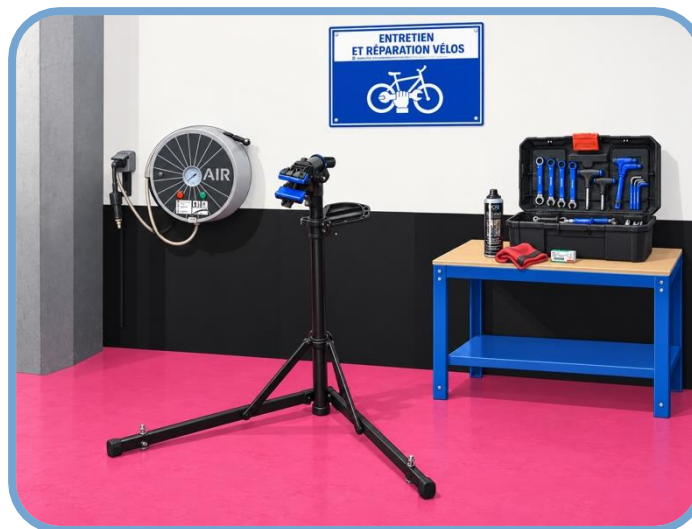


① Des services concrets pour faciliter la pratique



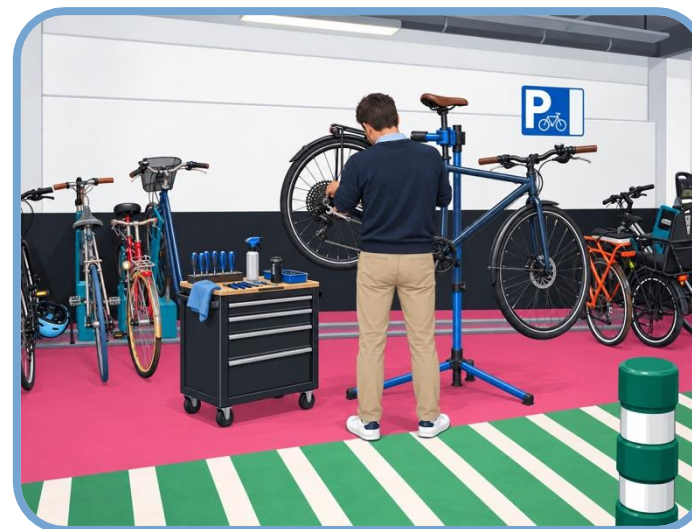
STATIONNER

Parking amélioré



RÉPARER

**Espace dédié
et outils disponibles**



ENTRETENIR

**Ateliers de révision
gratuits**

② Un accompagnement financier pour encourager le passage au vélo

Forfait mobilités durables



Aide à l'achat

50 %

du prix payé

300 € maximum

Plafond annuel : 600 € | 900 € en cumul avec l'abonnement aux transports en commun

Le vélo, l'activité physique au quotidien



1

Davantage de trajets à vélo

2

Une activité physique régulière

3

Des bénéfices reconnus pour la santé

Nous ne mesurons pas d'effet direct sur la santé.
La progression de la pratique constitue notre
indicateur le plus concret.



Nos prochaines étapes

Poursuivre

- ✓ Former à la conduite sécurisée
- ✓ Maintenir les ateliers de révision
- ✓ Accompagner les nouveaux cyclistes

**La labellisation a posé un cadre.
La démarche continue de s'adapter aux usages réels.**



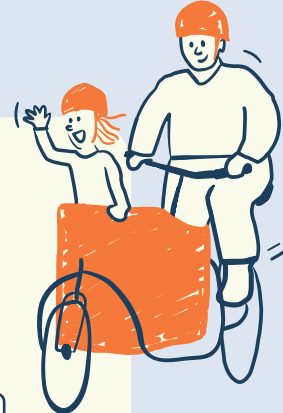
Le point qui résiste

**Les vélos de service restent très
peu utilisés pour les
déplacements professionnels**



Le challenge national Mai à Vélo |

Challenge vélo : Mai à vélo x Geovelo



Les chiffres de l'édition 2026

3 809
communautés

19,8 M de kms
+ 29% vs. 2025

156 670 participants actifs
+ 19% vs. 2025

-4 308 t. CO2
vs. trajets en voiture



Pourquoi participer ?

- Salariés : Esprit d'équipe et cohésion, bien-être et santé, accessible à tous niveaux, gamification, aide au passage à l'acte
- Employeurs : s'inscrire dans une dynamique nationale, action RSE concrète (santé, sécurité, environnement), données de mobilité interne, plan de mobilité, animation clé-en-main, marque employeur renforcée



A compléter avec des animations concrètes :
atelier de réparation, petit déj' vélotaf, sortie balade, cérémonie de clôture...



Rétroplanning pour l'édition 2027



Nov. → déc. 2026

Webinaires d'inspiration,
lancement du kit de com



Janvier-avril 2027

Programmation des animations en présentiel,
inscription sur OpenAgenda, communication,
webinaires challenge



Mars-avril 2027

Inscription sur la plateforme
dédiée et communication massive
en interne à l'aide du kit de com'



Les outils pour vous accompagner

1

Guide pratique



1

Kit de com'



600

Banderoles



1

Carte interactive



1

Challenge d'activité



Votre point d'entrée : le site www.maiavelo.fr

Des initiatives à organiser :



En synergie avec les acteurs locaux (associations, clubs, établissements scolaires, autres entreprises...)



Avec l'aide des réseaux vélos membres du collectif Mai à vélo : AF3V, FFC, FfVélo, FUB, L'Heureux Cyclage, Réseau vélo et marche.





Se former ▾RessourcesAgendaActualitésÀ proposFAQContactEN

Challenges de mobilité : à quoi ça sert ?



🏠 > Challenges de mobilité : à quoi ça sert ?

Résumé

Qui sont les salarié.es qui répondent à l'appel ? Les autosolistes, ou celles et ceux qui font déjà du vélo pour se rendre au travail ? Comment décrypter les processus de changement de comportement de salariés qui participent à ces actions ? Comment s'assurer que ces changements de comportement soient durables ?

22 septembre 2022 – 1:34:07

**Webinaire ADMA - Challenges de mobilité : à quoi ça sert ?**
ADMA - Académie Des Mobilités Actives

**WEBINAIRE**



AU BOULOT À VÉLO !

Challenges mobilité : à quoi ça sert ?


Jeudi 22 septembre 9h - 10h30



Regarder sur  YouTube



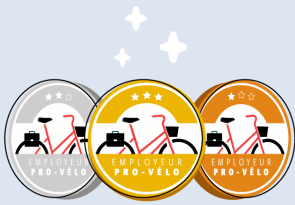
**Le label Employeur Pro-Vélo, un outil pour
favoriser la pratique |**

Un label pour inciter au vélotaf

Le label Employeur Pro-Vélo, une marque déposée par la FUB en 2021 **pour accompagner tous les employeurs** – et *in fine* les collaborateurs – **pour favoriser la pratique du vélo domicile-travail :**

- Propulsé par le programme **Objectif Employeur Pro-Vélo** jusqu'en 2025 et « autonome » depuis
- Plus de **100 ressources** pour accompagner les employeurs via la **Communauté Employeur Pro-Vélo**
- Plus de **1 000 sites labélisés** représentant plus de **650 000 salariés**
- **Un label reconnu à l'échelle européenne** via le standard ***Cycle Friendly Employer*®**





Le cahier des charges

5 domaines d'actions :

Pilotage et stratégie



Communication



Services



Sécurité



Equipements



8 Critères obligatoires



38 Critères complémentaires



CAHIER DES CHARGES LABEL EMPLOYEUR PRO-VÉLO

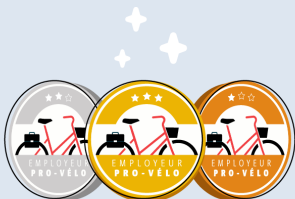
Le cahier des charges du label Employeur Pro-Vélo a été créé par la FUB en 2021.
Il est directement inspiré de la certification Cycle Friendly Employeur, mise en place
par l'European Cyclist Federation en 2016.

En obtenant le label Employeur Pro-Vélo,
un employeur obtient également la certification Cycle Friendly Employeur.



Cahier des charges Label Employeur Pro-Vélo 01/07/25 - Version 2.0





Tous les critères sont liés à une ressource

Exemples : mise en place de flottes de vélos

Services



Accès restreint

04/03/2025

Replay Webinaire #23 Déployez et assurez votre flotte de vélo en tant qu'employeur

Vous n'avez pas pu vous libérer le 4 mars ? Visionnez le replay du webinaire sujet des flottes de vélos chez l'employeur : quelles sont les offres du marché ? pour quels services additionnels ? quelles assurances ?

Services

Se connecter

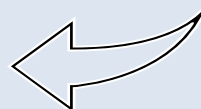
14/01/2025

FT 14 - Flotte de vélos chez l'employeur - État des lieux

Cette fiche dresse un état des lieux au sujet des flottes de vélos chez l'employeur. Elle définit d'abord les principes et les types de flottes de vélo que l'on trouve en France (vélos attribués, vélos partagés). Puis, elle décrit le contenu des offres de...

Services Financement

Se connecter



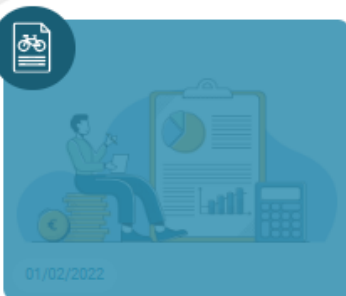
3.2.1.A. Mise à disposition de vélos Mise à disposition de vélos de fonction ou partagés (avec maintenance au moins annuelle).	Mise à disposition de vélos : + 2 pts (un essai à durée limitée pendant 1 mois par exemple ne compte pas pour ce critère, il est à valoriser dans le critère 3.2.2) Si vélos spéciaux (pliant, cargo, adapté aux handicaps) : + 0,5 pt Suivi de l'utilisation régulière des vélos (au moins 1 indicateur parmi nombre de bénéficiaires, nombre de trajets, kilométrage, durée) : + 0,5 pt Si pas de maintenance annuelle (preuve au cours des 12 derniers mois) : - 1 pt Note maximale : 3
3.2.1.B. Déplacements autorisés pour la flotte de vélos Définition des types de déplacements autorisés (domicile-travail, professionnels, pause méridienne) pour les vélos mis à disposition par l'employeur.	Si tous usages permis : 2 pts (cas particulier : une flotte dédiée aux déplacements professionnels pouvant être empruntée le week-end donnera droit à 2 pts) Si non (interdiction d'un motif de déplacement par exemple professionnels) : 1 pt Note maximale : 2



Tous les critères sont liés à une ressource

Exemples : mise en place du FMD

Communication

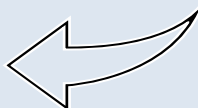


FT ADMA - Le FMD dans le secteur privé

Dans un contexte où seuls 2,9 % des salariés utilisent le vélo pour leurs déplacements domicile-travail, alors que 75 % des trajets de moins de 5 km pour se rendre sur son lieu de travail sont effectués en voiture, la Loi d'Orientation...

Financement

Voir



2.2.2.A. Mise en place du Forfait Mobilités Durables (FMD)

Forfait Mobilités Durables mis en place (ouvert aux CDI, CDD, intérimaires et montant déterminé) **ou en négociation et ouvert aux vélos.**

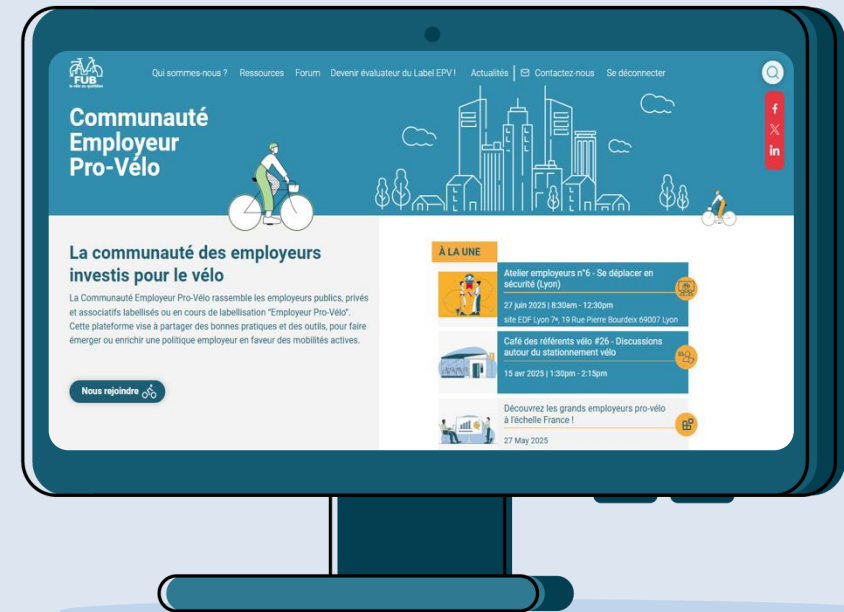
Important : si l'employeur est public et son site se trouve dans une commune dont les transports en commun sont gratuits (voir [liste ici](#)), les critères FMD 2.2.2.A, B et C deviennent NON applicables en raison de l'impossibilité réglementaire de mettre en place le FMD (décrets 2020-1547 et 2020-1554).

Note : en période transitoire pour les sites concernés, l'Indemnité Kilométrique Vélo (IKV) vaut FMD.



La communauté Employeur Pro-Vélo

- **15 fiches thématiques**
stratégie vélo, sécurité, équipements, formations, etc.
- **16 outils et documents de référence**
FMD, tests éclairages, comparatifs antivols, conseils, enquêtes, etc...
- **15 fiches retours d'expérience employeurs**
Crédit Mutuel, EDF, Décathlon, Région PACA, etc...
- **Un annuaire de prestataires**
(environ 150 à ce jour partout sur le territoire)
- **Un forum de 1000 membres actifs**
(référents vélo, RH, Codir, resp qualité etc.)
- **25 évènements live et replay**
flotte vélo, budget vélo, plaidoyer, assurance, etc.
- **15 à 20 événements de remise de label**
(SG Ecologie, RATP Dev, Crédit Mutuel, CNRS, etc.)
- **6 animations d'ateliers employeurs**
(Semitan, EDF, Métropole Strasbourg)



COMMUNAUTE-EMPLOYEURPROVELO.FR



Les étapes de labellisation

1

J'adhère au label et je teste ma politique pro-vélo

J'auto-évalue la politique pro-vélo de mon site vis-à-vis des exigences du cahier des charges du label Employeur Pro-Vélo et j'en retire ma feuille de route pour la labélisation

2

J'accède à la communauté Employeur Pro-Vélo

Je dispose d'une année pour réaliser mes actions pro-vélo, remplir les critères du cahier des charges et demander mon évaluation. Je m'appuie sur les outils et ressources de la communauté.
Je bénéficie de l'expérience de près de 1000 employeurs engagés dans la même démarche.

3

Mon site est évalué

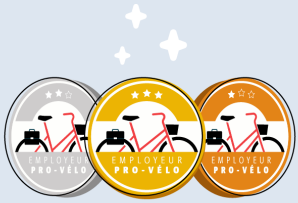
Un évaluateur examine si mon site est conforme aux exigences du label Employeur Pro-Vélo.

4

Mon site est labellisé

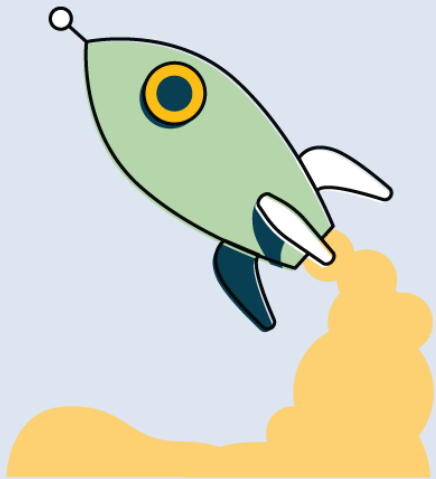
Mon site obtient à la fois le label Employeur Pro-Vélo Or, Argent ou Bronze et la certification européenne *Cycle Friendly Employer* © pour 3 ans. Mon accès à la communauté est reconduit pour 3 ans également.





Plus de 1 000 employeurs labellisés





Echanges, questions, réponses |

La communauté Employeur Pro-Vélo

Evènements à venir



16 Sep 2026 | 12am - 8 oct 2026 | 12am

Challenge vélo - Bike for Good

Communication & Motivation

Voir

Challenge Bike for Good



22 Sep 2026 | 12pm - 12:30pm

Café des référents vélo #33

Evènement

Voir

Café Référents n°33



24 Sep 2026 | 11am - 12pm

Webinaire #26 - Limiter les risques liés au stockage et à la recharge des batteries de VAE avec Vaultage

Sécurité

Voir

Webinaire n°26 - Batteries VAE



30 Sep 2026 | 8am - 1 oct 2026 | 6pm

Salon Produrable - Stand 2/80 - village environnement

Evènement

Voir

Salon - Produrable

La note



LE VÉLO DOMICILE-TRAVAIL : UN INVESTISSEMENT POUR LA SANTÉ AU TRAVAIL

Une note de la FUB élaborée avec le PARSEC - Paris Recherche Santé Environnement Climat (Institut de Biologie de l'Ecole Normale Supérieure, ENS-PSL)

La Fédération française des Usagères et Usagers de la Bicyclette (FUB) est une association nationale qui fédère plus de 500 associations locales engagées pour le développement du vélo au quotidien. À travers ce réseau, elle agit pour apporter des réponses concrètes aux besoins des usagères et usagers et promouvoir le vélo comme mode de déplacement quotidien.

La FUB intervient à la fois comme tête de réseau, centre de ressources et acteur de plaidoyer auprès des pouvoirs publics. Elle œuvre ainsi à une meilleure prise en compte des cyclistes dans les politiques de transport, la réglementation, les aménagements et l'éducation.

Par ses actions, elle contribue à faire du vélo un mode de déplacement accessible, sûr et inclusif, au service des enjeux de transition écologique, de justice sociale et, de plus en plus, de santé publique. Elle porte notamment des travaux visant à mieux documenter et valoriser les co-bénéfices des mobilités actives.

La FUB s'associe à Micheline Pham et Kévin Jean de l'Ecole Nationale Supérieure de Paris, tous deux chercheurs, afin de mettre en valeur les co-bénéfices du « vélotaf ».



Micheline PHAM

Chargée de recherche santé-climat-environnement et de valorisation scientifique au PARSEC et à l'IBENS, ENS-PSL



Kévin JEAN

Chaire Professeur Junior - Santé et Changements Globaux, au PARSEC et à l'IBENS, ENS-PSL



[CONSULTER LA NOTE](#)

Le label vous intéresse ?

Ecrivez-nous



LABEEMPLOYEURPROVELO@FUB.FR

EMPLOYEURPROVELO.FR

Rencontrez-nous



AINSI QUE SUR LYON, STRASBOURG ET CHAMBERY

UN LABEL PORTÉ
PAR LA



RECONNU
PAR



CYCLE FRIENDLY
EMPLOYER
CERTIFICATION