

PEPS TRIKE 2026



« Aperçu des qualités des animations en trike pour le public seniors, y compris les aînés >>



ESCAPADES

Activité hors les murs, changer d'horizon, aller vers ...

Assez couramment, jusqu'à 80 ans d'âge moyen dans le groupe.

Les activités en trike ravissent tous les âges, enfants, ados, familles, adultes, seniors ...
Un support idéal pour partager un bon moment ensemble, de manière intergénérationnelle.



Une accessibilité à tous véritablement exceptionnelle,

en autonomie, ou en tant que passager d'un tandem de trikes formé par 2 trikes attelés ensemble.

Comparée à la marche, la pratique du trike est plus accessible, << beaucoup plus sécurisante >>, plus performante, plus douce car l'effort à produire est modulable grâce à l'assistance électrique.

Tout le monde peut pratiquer, en autonomie, ou en tandem.

Bien vieillir

- **Pour votre santé bougez** : le vélo c'est bon pour la santé. Chaque activité en trike, chaque déplacement en trike, est une occasion d'activité physique adaptée,
- **Prévention des chutes** : entretenir le tonus des membres inférieur c'est plus d'équilibre, prolonger l'assurance dans la marche.
- **L'autonomie de mobilité offerte par les trikes**, pouvoir sortir même au-delà de la capacité à marcher, est très favorable au **maintien du lien social** : poursuivre ses habitudes, continuer à faire ses courses dans les commerces de proximité, visiter des proches ... et favorable aussi à l'entretien des capacités cognitives.

Le trike, c'est bon pour la santé physique, et c'est bon pour le moral !

PEPS TRIKE 2026



« Pour approfondir, quelques arguments multimédias complémentaires »



REACTION DES PARTICIPANTS
à l'issue d'une
escapade en trike

Les seniors aussi peuvent s'éclater au PEPS BALL : visionnez la vidéo, et remarquez la dame qui participe malgré le fait qu'elle ne peut pas pédaler.



Animation mixte, E-CYCLING suivie d'une mini-escapade, dans le cadre du forum de la 2ème jeunesse au Touquet.

BIEN VIEILLIR, SANTE, AUTONOMIE ...
Le reportage complet d'un journaliste à l'occasion d'une activité en trike avec des seniors, suivie d'une escapade intergénérationnelle.



La prestation de e-cycling : modalités et objectifs

La plupart des seniors sont dubitatifs quand à la possibilité de faire ou de refaire du vélo. Pour cela, l'animation e-cycling est organisée conjointement à un rdv convivial : un café, un goûter, une crêpe-party ... qui déjà en lui-même contribue au lien social.

L'activité est proposée à cette occasion : certains participants seront perplexes ! Néanmoins plusieurs personnes vont se lancer ... et par expérience, en constatant la facilité et le plaisir à pratiquer le e-cycling, la quasi-totalité des invités va souhaiter tester.

Atout en matière de lien social : le but de l'activité est d'évoluer « en groupe, tous ensemble » : une interaction permanente se met en place entre les participants, avec de la bonne humeur et bien souvent de l'humour, entre ceux qui sont dans l'activité, et avec ceux qui ont déjà testé ou qui vont suivre.

Il existe une variante de la pratique du e-cycling qui privilégie le « e-tourisme » : on choisit un parcours qui a été tourné en vidéo, au choix dans le monde (des milliers de parcours ont été tournés en vidéo et sont implémentés dans le système). On ajoute alors à l'exercice une dimension « s'évader virtuellement ».

Lien social, plaisir, activité physique adaptée, changer d'horizon ...