Bureau de presse VisitDenmark
https://www.visitdenmark.fr/presse

Anna Orlando – Senior Press & PR Manager, France, Italy and Spain
aor@visitdenmark.com

Giulia Ciceri – Press & Travel Trade Manager, France, Italy and Spain
gc@visitdenmark.com

17 mars 2026

Santé et bonheur à vélo

Le Danemark présente : « Danish Wheelness™ »

Au Danemark, l'un des pays les plus heureux au monde, le secret de la santé et du bonheur réside dans le « hygge » et dans une simple habitude quotidienne : pédaler à peine six kilomètres par jour. À l'occasion de la Journée mondiale du bonheur, le 20 mars, VisitDenmark présente Danish Wheelness™, une invitation à découvrir le Danemark à vélo et à redécouvrir le plaisir du mouvement lent, en améliorant le bien-être et la qualité de vie, un coup de pédale à la fois.

Copenhague, Danemark

Chaque année, le **20 mars**, la **Journée mondiale du bonheur** attire l'attention du monde entier sur le **classement annuel du bonheur**. Le **Danemark** figure régulièrement parmi les **pays les plus heureux du monde**[1] et, si le niveau élevé de confiance sociale, la qualité de vie et le concept de *hygge* sont souvent mis en avant comme des facteurs clés, les habitudes quotidiennes jouent également un rôle important. **Danish Wheelness™** met en avant le vélo comme l'une des habitudes déterminantes qui favorisent le bien-être quotidien au Danemark.

La voie danoise vers le bien-être

Le **lien entre le vélo et le bonheur** est bien documenté, grâce à ses nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. Une seule heure de vélo par semaine peut aider à prévenir les principales maladies liées au mode de vie, tandis que parcourir un peu moins de 6,4 km par jour suffit pour respecter les recommandations nationales en matière d'activité physique. La pratique régulière

[1] Source : Rapport mondial sur le bonheur 2025

du vélo a également été associée à une réduction de 28 % du risque de décès prématuré[2].

Les cyclistes font également état de niveaux plus élevés de liens sociaux, de bien-être et de résilience mentale par rapport aux automobilistes[3]. Selon Bente Klarlund Pedersen, médecin et professeure de médecine intégrative, le vélo a des effets physiologiques évidents sur la santé mentale : *« Lorsque vous faites du vélo et que vous pédalez, vos muscles transforment les substances liées au stress en une forme inoffensive qui ne peut pas affecter le cerveau. En ce sens, le vélo agit comme un antidépresseur naturel. »*

Ces bienfaits combinés pour la santé peuvent aider à expliquer pourquoi le vélo est étroitement lié aux classements de bonheur toujours élevés du Danemark, explique Meik Wiking, PDG du Happiness Research Institute et auteur de *The Little Book of Hygge* et *The Little Book of Lykke* : *« Les Danois ne font pas de vélo parce qu'ils sont heureux. Ils sont heureux parce qu'ils font du vélo. »*

Une nation bâtie sur le vélo

Au **Danemark, le vélo fait naturellement partie de la vie quotidienne – ce n'est pas seulement une activité de loisirs**. Des personnes de tous âges, de tous niveaux de revenus et de toutes régions utilisent le vélo comme moyen de transport pratique. Les enfants se rendent à l'école à vélo, les adultes font la navette pour aller au travail et les générations plus âgées restent actives sur deux roues. Chaque jour, les Danois effectuent environ 2,2 millions de trajets à vélo et parcourent près de 8,05 milions de km au total, soit l'équivalent de près de 200 tours de la Terre[4].

Cette **culture** du vélo très répandue s'appuie sur une **infrastructure cyclable étendue intégrée à l'urbanisme et à l'aménagement du territoire**, faisant du vélo un choix sûr et pratique pour les déplacements quotidiens. Le vélo est tellement **ancré dans la société danoise** qu'il est même inclus dans les régimes nationaux de remboursement des frais de déplacement professionnels, permettant aux particuliers de demander une indemnisation lorsqu'ils utilisent leur propre vélo pour des trajets liés au travail[5].

« Si le terme "Danish Wheelness™" est une expression ludique, il rend compte d'une réalité très concrète au Danemark. Le vélo est typiquement danois, tout comme le fait de mener une vie équilibrée et saine. Il est si profondément ancré dans notre culture qu'il relie les déplacements, la santé, le bonheur et même l'économie. En effet, chaque kilomètre parcouru à vélo génère collectivement d'importants bénéfices pour la santé publique chaque année[6]. Pour célébrer la Journée mondiale

---

[2] Source : Unité de recherche sur la vie active, Université du Danemark du Sud ; Autorité danoise de la santé

[3] Source : Unité de recherche sur la vie active, Université du Danemark du Sud ; Autorité danoise de la santé

[4] Source : Direction danoise des routes, Compte national du vélo

[5] Source : Agence fiscale danoise

[6] Chaque kilomètre parcouru à vélo génère collectivement des bénéfices estimés pour la santé publique de près de 3 milliards de dollars par an. Source : Danish Industries – Effets du vélo

du bonheur de cette année, nous invitons tout le monde à venir découvrir par soi-même le « Danish Wheelness™ », déclare Line Nøhr Kobzili, directrice marketing chez VisitDenmark.

Danish Wheelness™ Les chemins du bonheur

Des itinéraires côtiers aux aventures d'île en île, en passant par les circuits gastronomiques et les balades historiques, **le Danemark offre certaines des expériences cyclistes les plus variées et les plus accessibles d'Europe**. Que ce soit pour explorer des villes animées, découvrir la campagne plate lors d'une escapade le week-end ou partir pour un long périple entre châteaux et côtes, chaque itinéraire révèle une facette différente de la vie danoise, façonnée par la nature, la culture et la communauté.

À travers le pays, plus de **16 000 km de pistes cyclables** dédiées couvrent tout, des petites boucles panoramiques aux aventures de plusieurs jours. Parmi celles-ci :

- Le Harbour Circle – Copenhague est un parcours d'environ 13 kilomètres le long du port de Copenhague, idéal à découvrir à pied ou à vélo. L'itinéraire traverse des quartiers animés et des zones plus calmes comme Christianshavn et Sydhavn, entre architecture contemporaine, péniches et espaces verts donnant sur l'eau. Une façon agréable de découvrir la ville en longeant son front de mer.
- La Route des châteaux : Pédalez le long des étals de ferme au bord de la route, des grands châteaux et des manoirs de charme sur l'île de Fionie, avec des détours culturels et des saveurs locales fraîches tout au long du parcours.
- La Route panoramique 421 sur l'île de Møn traverse des paysages classés biosphère par l'UNESCO et mène aux impressionnantes falaises blanches de Møn.
- La route « Best of the West » au Jutland longe de larges plages et des dunes mouvantes le long de la côte nord-ouest jusqu'au phare emblématique de Rubjerg Knude.
- La route cyclable de la mer Baltique (N8) : Ce parcours offre bien plus que de beaux paysages : c'est un voyage à travers l'histoire et la culture, passant par Kolding et la ville de Christiansfeld, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- La Route des châteaux 48 relie le château de Kronborg et le château de Frederiksborg tout en traversant le paysage de chasse « Par Force » de la Seeland du Nord, classé au patrimoine de l'UNESCO.
- La Route de l'ère glaciaire est conçue pour les cyclistes de longue distance ; elle s'étend sur près de 400 kilomètres à travers la Seeland, au cœur de paysages façonnés par les glaciers il y a plus de 20 000 ans.
- Læsø – avec ses 118 km², ses petites routes tranquilles, ses nombreuses pistes cyclables et son paysage naturel sans grands dénivelés, Læsø est le point de départ idéal pour une balade à vélo.
- Ørnbjergruten – Parc national de Mols Bjerge est une piste cyclable de 34 km située dans le Djursland, qui traverse certains des paysages les plus pittoresques du parc national de Mols Bjerge. L'itinéraire serpente entre des collines façonnées par la période glaciaire, des forêts et des espaces naturels préservés, en passant par des sites tels que le lac Stubbe et l'ancien moulin d'Ørnbjerg.

- Naturstien Horsens–Silkeborg suit le tracé d'une ancienne ligne de chemin de fer entre Horsens et Silkeborg. Ce parcours de 61 km, asphalté et presque plat, mène des paysages de fjords autour de Horsens aux collines boisées et aux lacs de la région de Silkeborg.

Au Danemark, le vélo va bien au-delà des loisirs. Les enfants apprennent très tôt la sécurité routière, notamment au Trafiklegepladsen de Copenhague, une aire de jeux conçue pour enseigner la pratique du vélo en toute sécurité en milieu urbain. À l'autre extrémité du spectre, la nouvelle course cycliste internationale danoise Copenhagen Sprint attire des coureurs d'élite dans les rues de la ville, particulièrement adaptées au vélo.

C'est le Danish Wheelness™ en pratique – soutenu par les infrastructures et porté par la culture.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.visitdenmark.fr/danishwheelness *et* www.youtube.com/watch?v=nN7K0M_tMNQ

Danish Wheelness™ est une marque déposée.
Téléchargez les images et le film de présentation du concept Danish Wheelness™ ici : https://we.tl/t-J8PuWBF5H0

Faits et chiffres

- La pratique régulière du vélo est associée à une réduction de 28 % du risque de décès prématuré.
- Chaque jour, les Danois effectuent environ 2,2 millions de trajets à vélo, parcourant au total près de 8 millions de km.
- Rouler 6 km par jour suffit pour respecter les recommandations nationales en matière d'activité physique.
- Le vélo crée également une valeur sociétale significative : chaque kilomètre parcouru à vélo génère des bénéfices substantiels pour la santé publique, s'élevant à environ 2,4 milliards d'euros par an.

Bureau de presse VisitDanemark

Salle de presse de VisitDenmark

Anna Orlando – Press and PR Manager Italy & France
aor@visitdenmark.com

Giulia Ciceri – Press and Travel Trade Manager Italy & France
gc@visitdenmark.com

Pour en savoir plus :
https://www.destinationtrekantomraadet.com/

Images
https://platform.crowdriff.com/m/visitdenmark

Communiqués de presse
https://www.visitdenmark.fr/presse/press-room/communiques-de-presse

À propos de VisitDenmark
VisitDenmark est l'organisme officiel du tourisme au Danemark, qui se consacre à la promotion du Danemark en tant que **destination touristique inspirante et enrichissante**.