

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 monde¹ 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 prématuré².

Les cyclistes font également état de niveaux plus élevés de liens sociaux, de bien-être et de résilience mentale par rapport aux automobilistes³. 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 millions de km au total, soit l'équivalent de près de 200 tours de la Terre⁴.

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 travail⁵.

« 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 année⁶. 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.
- **[Ørnbjerggruten – 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=nN7KOM_tMNQ

Danish Wheelness™ est une marque déposée.

Téléchargez les images et le film de présentation du concept Danish Wheelness™ ici : <https://we.tl/t-J8PuWBF5HQ>

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/communiqués-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 durable, inspirante et enrichissante.

17 mars 2026

Les Danois ne font pas de vélo parce qu'ils sont heureux — ils sont heureux parce qu'ils font du vélo

De plus en plus d'études danoises et internationales montrent que la pratique quotidienne du vélo est étroitement liée à une meilleure santé mentale, à un plus grand bien-être et à une réduction du stress.

Pourquoi est-ce important aujourd'hui ?

- Les problèmes de santé mentale et les maladies liées au stress sont en augmentation partout dans le monde
- Le tourisme de bien-être est en plein essor, mais il reste souvent coûteux et inaccessible
- Le Danemark offre une alternative simple et quotidienne : intégrer le bien-être dans la vie de tous les jours grâce au vélo

Qu'est-ce qui motive les Danois à faire du vélo ?

Une étude de l'Université du Danemark du Sud montre que les Danois font du vélo principalement pour des raisons de bien-être intrinsèque, et non par obligation.

Principales motivations pour faire du vélo pendant son temps libre :

- « Pour faire quelque chose de bien pour moi »
- « Pour entretenir ou améliorer ma santé »
- « Parce que j'apprécie cette activité »

Principales motivations pour faire du vélo comme moyen de transport :

- « Parce que j'aime faire du vélo »
- « Parce que je me sens bien après »
- « Pour entretenir ou améliorer ma santé »

Source : « *Cykling i Danmark – under transport og som fritidsaktivitet* », SDU, 2022

Le vélo à grande échelle : le Danemark en chiffres

- 2,2 millions de trajets à vélo chaque jour
- 7,95 millions de kilomètres parcourus à vélo quotidiennement
- 67 % des Danois possèdent un vélo
- 16 000 kilomètres de pistes cyclables dédiées à l'échelle nationale

Source : *Direction danoise des routes, Compte national du vélo*

Vélo, santé et bien-être

- Seulement 6 km de vélo par jour suffisent pour respecter les recommandations nationales en matière d'activité physique
- Les cyclistes font état d'un meilleur bien-être physique, d'une plus grande résilience mentale et d'une interaction sociale plus importante que les automobilistes
- Le vélo réduit le risque de décès prématuré de 28 %
- Même une heure de vélo par semaine aide à prévenir les maladies graves liées au mode de vie, telles que les maladies cardiovasculaires et certains cancers

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

Santé mentale et bonheur

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le fait de faire du vélo et de marcher au quotidien favorise une meilleure santé mentale et un meilleur bien-être en intégrant l'activité physique dans les routines quotidiennes. Cela fait de la mobilité active une alternative durable et largement accessible à l'exercice traditionnel, ainsi qu'un outil rentable pour améliorer la santé mentale de la population.

Source : *OMS Europe, « Promouvoir la santé mentale par le vélo et la marche », 2026*

Les bénéfices sociétaux

- Chaque kilomètre parcouru à vélo génère une économie sociétale de 6,35 DKK (0,85 €) – principalement grâce à l'amélioration de la santé.

- Un cycliste régulier peut générer près de 14 000 DKK (1 875 €) de bénéfices sociétaux annuels.
- Au niveau actuel de pratique du vélo, le Danemark génère environ 50 millions de DKK (≈ 6,7 M€) de bénéfices sociétaux pour la santé par jour — soit environ 18 milliards de DKK (≈ 2,4 Md€) par an (selon l'estimation de Danish Industry de 6,35 DKK par km, ≈ 0,85 €).
- Les employés qui optent pour des trajets actifs prennent en moyenne cinq jours de congé maladie de moins par an – ce qui équivaut à une réduction de plus de 50 % des congés maladie habituels.

Source : Danish Industry, « Effekter af cykling »

- Au Danemark, vous pouvez recevoir 0,63 DKK (≈ 0,08 €) par kilomètre pour vos déplacements professionnels lorsque vous utilisez votre propre vélo.

Source : <https://sktst.dk/nyheder-og-pressemeddelelser/nu-er-naeste-aars-satser-for-skattefri-koerselsgodtgoerelse-og-koerselsfradrag-klar>

Point de vue d'expert :

« En enfourchant votre vélo, vous activez une sorte de pilule du bonheur naturelle. »

- **Bente Klarlund Pedersen**, docteur en médecine, médecin-chef à l'hôpital Rigshospitalet et professeur de médecine intégrative

L'expérience touristique

En effet, lorsque les touristes internationaux décident de faire du vélo, que ce soit en ville, à la campagne ou dans les zones côtières, ils bénéficient d'un meilleur niveau de service global, vivent mieux la vie urbaine, la culture et l'atmosphère locales, perçoivent un meilleur rapport qualité-prix par rapport à la qualité globale et, enfin, profitent davantage de la plage, du littoral et de la nature.

Source : CYKELTURISTERNE I DANMARK I 2022, étude Visit Denmark, 13 novembre 2023.

Rien qu'en 2024, les voyageurs ont dépensé environ 825 milliards d'euros dans le tourisme de bien-être à l'échelle mondiale, et le secteur continue de se développer à l'échelle mondiale.

Source : Wellness Tourism: Top Twenty Destination Markets by Expenditures in 2024, Global Wellness Institute, p. 81).

En résumé

Au Danemark, le vélo n'est pas seulement un moyen de transport, c'est une pratique quotidienne de bien-être. En intégrant l'activité physique dans leur vie quotidienne, les Danois bénéficient d'avantages mesurables pour leur santé physique, leur bien-être mental et leur qualité de vie à grande échelle.

Sources

Organisation mondiale de la santé (OMS Europe) · Université du Danemark du Sud (SDU) · Direction danoise des routes · Autorité danoise de la santé · Industrie danoise · Fédération danoise des cyclistes

Journée mondiale du bonheur

La Journée internationale du bonheur est célébrée chaque année le 20 mars. Elle a été instituée par l'Assemblée générale des Nations unies en 2012 afin de reconnaître le bonheur et le bien-être comme des objectifs et des aspirations universels dans la vie des êtres humains. Plus d'informations : www.un.org/en/observances/happiness-day

Rapport mondial sur le bonheur

La date de la Journée mondiale du bonheur coïncide avec la publication du [Rapport mondial sur le bonheur](#), une étude mondiale annuelle qui mesure et compare la satisfaction de vie entre les pays. Il est produit par le Centre de recherche sur le bien-être de l'Université d'Oxford, en partenariat avec Gallup et le Réseau des solutions pour le développement durable des Nations Unies.

Les classements des pays sont principalement basés sur les évaluations de la vie issues du sondage mondial Gallup, dans lequel les personnes interrogées sont invitées à noter leur vie sur l'échelle de Cantril, de 0 à 10. Plus d'informations ici : www.worldhappiness.report/faq/

Pourquoi le Danemark se classe-t-il systématiquement en tête du classement ?

Le Danemark s'est classé deuxième au niveau mondial dans six rapports consécutifs, de 2019 à 2024. Le pays obtient d'excellents résultats pour plusieurs des facteurs clés utilisés pour expliquer les différences de satisfaction de vie entre les pays :

- **Confiance et faible niveau de corruption** : forte confiance dans les institutions et les autres
- **Prospérité économique** : PIB par habitant élevé par rapport à la moyenne mondiale
- **Liberté de faire des choix de vie** : les personnes déclarent un haut degré d'autonomie personnelle
- **Soutien social** : une grande partie de la population déclare avoir quelqu'un sur qui compter en cas de besoin

Sources : <https://data.worldhappiness.report/country/DNK> et www.worldhappiness.report/ed/2024

Le Danemark, nation cycliste

Le Danemark est largement reconnu comme l'un des pays les plus favorables au vélo au monde, le vélo jouant un rôle central dans la vie quotidienne.

- **Se rendre au travail ou à l'école à vélo** : Environ **45 % des habitants de Copenhague se rendent au travail ou à l'école à vélo**, l'un des taux les plus élevés au monde. Voir www.wonderfulcopenhagen.com/wonderful-copenhagen/international-press/bicycle-friendly-copenhagen
- **Itinéraires cyclables nationaux** : Les 11 itinéraires cyclables nationaux du pays s'étendent sur plus de 4 200 km.
- **Réseau cyclable régional** : En plus des itinéraires nationaux, le Danemark compte **plus de 20 itinéraires cyclables régionaux**. Et 16 000 km d'itinéraires cyclables à l'échelle nationale. Plus d'informations ici : www.visitdenmark.com/denmark/things-do/cycling - <https://www.visitdenmark.fr/danemark/quoi-faire/nature/vacances-a-velo>
- **Infrastructures dédiées** : Les villes et villages danois sont aménagés avec des pistes cyclables séparées, des ponts cyclables et des systèmes de circulation donnant la priorité aux cyclistes, ce qui rend le vélo sûr et pratique. Plus d'informations et des faits supplémentaires disponibles [ici](#).

Copenhagen Sprint

Copenhagen Sprint est une épreuve cycliste de l'UCI World Tour comprenant deux courses professionnelles : une pour les coureuses d'élite et une pour les coureurs d'élite.

En 2026, la course féminine aura lieu le samedi 13 juin, suivie de la course masculine le dimanche 14 juin.

La course démarre à Roskilde, traverse les paysages pittoresques de la Seeland du Nord et se termine par un circuit de 11 km à Copenhague, avec la dernière ligne droite devant la Galerie nationale du Danemark.

L'événement a fait ses débuts en 2025, attirant environ 250 000 spectateurs le long du parcours. L'ambition est de faire du Copenhagen Sprint un nouveau classique parmi les grandes courses cyclistes internationales, attirant certains des meilleurs cyclistes et sprinteurs du monde.

Construit autour du thème « Une célébration du cyclisme », l'événement met en avant la forte culture cycliste du Danemark tout en mobilisant à la fois les fans de cyclisme professionnel et le grand public.

Un festival du vélo à l'échelle de la ville se tiendra à Copenhague. Il comprendra une sortie publique le samedi précédant la course, au cours de laquelle les participants pourront parcourir à vélo certaines portions du parcours officiel.

Inspiré de la caravane publicitaire du Tour de France, l'événement lancera également une version danoise mettant en vedette des vélos cargo, célébrant ainsi le cyclisme au quotidien et la culture cycliste danoise.

Plus d'informations disponibles ici : <https://copenhagensprint.com>

Expériences cyclistes alternatives au Danemark

Outre les courses professionnelles, le Danemark propose un large éventail d'événements cyclistes, de visites guidées et de sorties conviviales auxquelles les visiteurs peuvent se joindre.

- Sorties conviviales et communautés cyclistes : des marques telles que [Mikkeller](#) et [Pas Normal Studios](#) organisent des sorties communautaires ouvertes aux cyclistes locaux comme aux visiteurs.
- Les visiteurs peuvent explorer des villes telles que Copenhague grâce à [des visites guidées à vélo](#).
- [Mols Everest](#) : un défi cycliste dans le parc national de Mols Bjerge où les cyclistes gravissent une côte raide à plusieurs reprises jusqu'à atteindre l'équivalent en dénivelé de célèbres montagnes du monde entier.
- [Hansens Bike Ride](#) : un événement cycliste familial proposant des haltes rafraîchissantes où l'on sert des glaces Hansen, alliant ainsi le vélo à l'une des gourmandises préférées des Danois.
- [Les courses de vélos cargo](#) célèbrent la culture cycliste quotidienne du Danemark, où les coureurs s'affrontent sur les emblématiques vélos cargo danois souvent utilisés pour transporter des enfants, des courses ou des marchandises.
- [La course aux anneaux à vélo](#) : inspirée des festivals traditionnels danois de course aux anneaux, cette compétition locale festive et amusante consiste à pédaler tout en essayant d'embrocher de petits anneaux avec une lance.
- Le Danemark accueille un nombre croissant de sorties et d'événements de cyclisme sur gravier. Plus d'informations [ici](#).

Le Danemark, pays du cyclisme professionnel

Le Danemark est reconnu comme une nation phare du cyclisme, avec de solides traditions tant dans le cyclisme quotidien que dans la course professionnelle.

Grands événements cyclistes au Danemark

- Grand Départ du Tour de France (2022) – trois étapes au Danemark
- Grande Partenza du Giro d'Italia (2012) – étapes à Herning et Horsens.
- Championnats du monde de cyclisme sur route UCI (2011) – organisés à Copenhague
- PostNord Danmark Rundt (Tour du Danemark) – organisé chaque année depuis 1985

La forte culture cycliste du Danemark et son expérience dans l'organisation de grands événements ont contribué à ouvrir la voie à de nouvelles courses internationales telles que le Copenhagen Sprint.

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 durable, inspirante et enrichissante.