



Offrez du vélo à votre santé

Pratiqué régulièrement et sans esprit de compétition,
le vélo c'est la santé !



Limite les effets du vieillissement



Lutte contre le surpoids surtout si la pratique est associée à une alimentation équilibrée.



Aide à réguler de nombreuses maladies chroniques : coronarite, hypertension, diabète, certains cancers...



Agit favorablement sur le psychisme par diminution des tensions nerveuses, amélioration du sommeil, renforcement de l'estime de soi.



Multiplie les opportunités de rencontres dans un esprit convivial, ce qui constitue un atout santé.

NOTRE CONSEIL

Le vélo c'est tout ça à la fois !

Et c'est encore démultiplié avec vos amis du club FFCT ! L'émulation, les nombreuses activités dont les séjours, le partage de moments tellement sympa... **Faites du vélo !**



Se (re)mettre en selle ?

c'est la bonne décision !
Mais votre organisme, inactif,
n'est peut-être plus ce qu'il était ?



La reprise ou les débuts sur le vélo doivent être progressifs.



Pour rouler en toute sécurité, faites un bilan médico-sportif préalable.



Vous avez 50 ans et plus ? Demandez à votre médecin la réalisation d'un examen cardiologique. Ceci dépend aussi des antécédents familiaux et des facteurs de risque que vous pouvez présenter (diabète, hypertension, hypercholestérolémie, surpoids, tempérament anxieux, tabagisme...).

NOTRE CONSEIL

Vous trouverez toutes les informations nécessaires auprès de votre club FFCT.
Vous pourrez y bénéficier d'un encadrement expérimenté pour vous accompagner.



L'attitude qui sauve ?

Malgré toutes les préventions et la prudence,
un accident est toujours possible !

Une conduite immédiate bien adaptée constitue
la meilleure façon d'en limiter les conséquences.



Savoir sécuriser et donner l'alerte en cas d'accident sur la voie publique.



Savoir identifier les signes d'alerte d'un problème cardiaque.
Il peut s'agir d'une douleur typique avec caractère angoissant, mais aussi de malaise, vomissements...



D'une manière générale, être attentif à toutes manifestations inhabituelles au cours ou après un effort.

NOTRE CONSEIL

Les premiers gestes de secours sont décisifs. La formation de base au secourisme peut sauver des vies. Les Comités départementaux de cyclotourisme et les clubs FFCT organisent des formations adaptées (PSC1) pour les licenciés !



Gardez la forme !

Le vélo est une excellente activité pour vous maintenir en forme.

Même en pratique touristique, **c'est aussi du sport !**



Les sollicitations physiques et cardiaques peuvent être importantes. Votre pratique sera plus agréable et mieux sécurisée si vous adoptez une **conduite sport-santé responsable**.



Une surveillance médicale est fortement conseillée même en l'absence de pathologie ou d'accumulation de facteurs de risque cardiovasculaire.



Une alimentation équilibrée saine, variée et adaptée à votre activité.



Une pratique régulière en adéquation avec vos capacités et objectifs.

NOTRE CONSEIL

Participez aux **stages spécifiques sport-santé** et rapprochez-vous des moniteurs du club FFCT pour des conseils réguliers.



Le vélo, ça fait grandir !

L'enfant joue spontanément à vélo et
développe son potentiel.



Son énergie / Pour développer ses ressources énergétiques, un enfant a besoin de défis variés et le vélo est tout à fait adapté pour cela : des efforts de courte durée (10 à 30") à haute intensité (comme il fait de lui-même en activité spontanée), à côté de parcours plus longs à allure modérée.



Son capital osseux et musculaire / Le « moteur », c'est le muscle. Dès l'enfance, le développement de la qualité musculaire et tendineuse est indispensable. Priorité au « moteur », le vélo permet ce développement (y compris la force) grâce à une amélioration des coordinations. L'enfant tirera donc profit de changements de rythme, de cadence, d'allure. Allure régulière ou sprints courts, sur route ou sur terrains variés. Du contraste et de la variété !



Son développement et son épanouissement personnel / Les connexions neuromusculaires d'un enfant sont en plein développement. Elles ne seront « finies » qu'à l'âge adulte. Ses perceptions, ses temps de réaction sont plus lents. La pratique du vélo va l'aider grâce aux différents jeux de pilotage, d'équilibre, de vélocité ... et bien entendu, toujours, à son rythme et en toute sécurité.



Son capital-santé / De même qu'il y a un âge favorable à l'acquisition du langage ou à l'apprentissage de la lecture, il y a une période favorable au développement des grandes fonctions de l'organisme. Ainsi la pratique du vélo permet à l'enfant de grandir et de développer son capital santé, dès 6/8 ans ! Spontanément, il s'exerce par des jeux impulsifs et intenses qu'il peut répéter de nombreuses fois. Il s'entraîne sans contrainte. Alors ne le « bridons » pas et accompagnons-le dans cette dynamique !

NOTRE CONSEIL

Inscrivez votre enfant dans une école de cyclotourisme, les moniteurs l'accompagneront pour grandir à vélo !