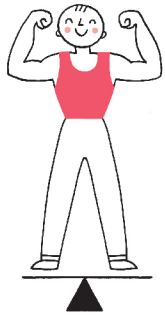


# LES BIENFAITS du vélo

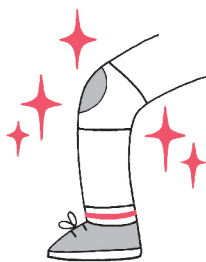
## Atouts santé



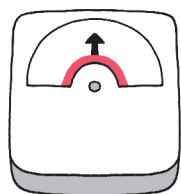
Stimule l'équilibre et la musculature profonde



Renforce les capacités cardiovasculaires



Épargne les articulations



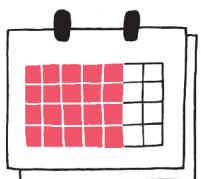
Aide au maintien du poids corporel



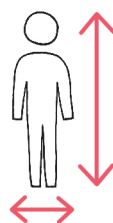
Améliore le bien-être mental



## Conseils



Pratiquer régulièrement : mieux vaut 5 x 20 km dans la semaine, plutôt qu'une sortie de 100 km le week-end



Choisir un vélo adapté à sa taille et sa morphologie



Porter un casque en toute circonstance



Veiller à l'entretien de son vélo, et à l'ensemble des équipements de sécurité

## À savoir



Le vélo à assistance électrique présente les mêmes atouts que le vélo et permet de se déplacer sur des plus grandes distances et/ou sur des terrains vallonnés.