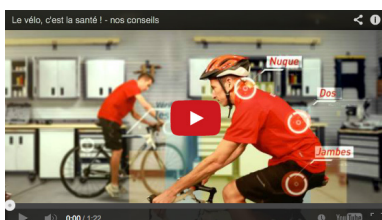
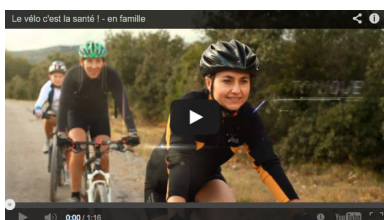


## LE VÉLO, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Pour 2014, place aux bonnes résolutions ! On s'aère, on se refait une santé, on se (re)met au sport, bref, on capitalise sur les bienfaits d'une activité physique. Et puisque le vélo est le moyen idéal pour rester en forme, la Fédération française de cyclotourisme vous invite à découvrir sa vision du « Sport-santé », une démarche qui s'inscrit dans les objectifs fixés par le ministère des Sports.

### Trois spots vidéo, le vélo c'est bon pour la santé !

En ce début d'année, la FFCT lance trois clips vidéo pour promouvoir le vélo, comme acteur santé par excellence. Ils seront diffusés sur les plates-formes des réseaux sociaux, dans toutes les structures locales FFCT, sur les salons, sur le site ffct.org. Bien dans sa tête et dans son corps, l'objectif est de découvrir tous les bénéfices de la pratique du vélo. A visionner et à partager... sans tarder !



Visuels disponibles sur demande

### Le cyclotourisme : l'atout santé

« Le « cyclotourisme Sport-Santé » est un art de vivre qui permet d'être à l'écoute de son corps, de ses rythmes, de ses émotions. Respirer, pédaler, découvrir, échanger, apprendre : plus qu'une simple activité physique, c'est aussi un moment privilégié pour recevoir et partager des conseils de bonnes pratiques. Pour mieux développer ses propres capacités, l'individu fixe ses objectifs, dose son effort, évalue ses progrès. Dans ce contexte, le vélo santé est considéré comme un « remède médical », encouragé dans de nombreux cas par les médecins traitants. », développe Jean-Michel Richefort, directeur technique national FFCT.

Le cyclotourisme ne comporte effectivement que très peu de contre-indications et peut être **pratiqué à tout âge**. Moyen de locomotion, de loisir ou activité sportive, certaines précautions sont toutefois à prendre en compte avant de s'élancer dans la pratique régulière du vélo.

Yves Yau, médecin fédéral explique : « Les bienfaits d'une activité physique prudente et régulière sur la santé, et aussi sur l'équilibre de vie, sont abondamment et scientifiquement démontrés de longue date. Pratiqué sans excès, le cyclotourisme mêlant découverte, sport-santé et convivialité est considéré comme l'activité physique reine adaptée à tous. »

### La Fédération française de cyclotourisme : un rôle de prévention et de motivation

La Fédération regroupe plus de 125 500 licenciés. Elle s'engage depuis des années à promouvoir le sport santé et le vélo pour tous, auprès de ses licenciés mais aussi du grand public (famille, débutants, handicapés,...) sur ses manifestations comme sur les événements où elle est représentée. Ses structures locales sont, elles aussi mobilisées, pour transmettre le message (formation et stages en région, etc.)

Déclarée d'utilité publique, la Fédération française de cyclotourisme joue son rôle de prévention et de **sensibilisation aux bonnes pratiques pour tous les licenciés mais également pour les pratiquants non-licenciés, amateurs de vélo.**

➤ [Retrouvez les conseils santé sur ffct.org](http://ffct.org)

#### La FFCT en bref...

La Fédération française de cyclotourisme est la première fédération de randonnée à vélo en France. Elle a pour objectif de développer le tourisme à vélo en France et la pratique du vélo pour tous. Elle organise 4 500 randonnées en France et à l'étranger, qui attirent chaque année plus de 2 millions de participants. Ses clubs et ses écoles de cyclotourisme accueillent, conseillent et forment débutants et confirmés, à travers toute la France.

#### En chiffres

- ✓ Création en 1923
- ✓ 95 comités départementaux
- ✓ 23 ligues régionales
- ✓ 350 écoles de cyclotourisme
- ✓ 3 100 clubs
- ✓ et 125 564 licenciés (au 7/12/2013)

#### Contacts Presse FFCT

Sophie Mauriange : 01.56.20.88.78 / 06.82.70.66.92, [presse@ffct.org](mailto:presse@ffct.org)  
 Bertrand Houillon : 01.56.20.88.73 / 06.74.08.21.19, [b.houillon@ffct.org](mailto:b.houillon@ffct.org)  
[www.ffct.org](http://www.ffct.org) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

