



## LE PROGRAMME VÉLOMAISON

La Fédération française de cyclotourisme a lancé, le 30 mars dernier **le programme Vélo maison, pour garder la forme chez soi malgré le confinement, mais pas que...**

Ce programme a plusieurs objectifs :

- Des séances sur home trainer ou vélo d'appartement
- Des exercices de renforcement musculaire et d'étirement pour garder la forme avant de reprendre votre pratique dans quelques semaines, ou tout simplement pour lutter contre la sédentarité !
- Des jeux sécurité et des coloriages à faire seul ou en famille avec les enfants.

Nous vous conseillons de pratiquer entre 45 minutes et 1h30 d'activité physique par jour répartie sur une ou deux séances journalières, selon votre niveau de pratique et votre santé.

### • Des séances sur home trainer ou vélo d'appartement et des exercices de renforcement musculaire et d'étirement

Les séances de renforcement musculaire et de vélo sur home trainer ou vélo d'appartement s'adressent aux personnes cyclotouristes ou non, qui souhaitent faire du vélo pour rester en forme, sans aucun objectif de performance sportive ou de compétition.

Ces exercices sont à faire 2 à 3 fois par semaine les jours où vous ne faites pas de vélo d'appartement. Complémentaires au vélo, ils permettent un meilleur équilibre des différents groupes musculaires et une meilleure transmission des forces entre bas et haut du corps.

### • Des jeux sécurité et des coloriages

Ces activités sont faites pour toute la famille. D'une part pour tester ses bons réflexes à vélo (de 3 à 18 ans), et peut-être aussi rappeler les bonnes pratiques à ses parents ! Et d'autre part, de pouvoir colorier en famille, dans la bonne humeur !



**DÉCOUVREZ LES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT ET LES AUTRES ACTIVITÉS DISPONIBLES**

## À PROPOS

La Fédération française de cyclotourisme est la première fédération de randonnée à vélo sur le territoire. Elle a pour objectif de développer le tourisme à vélo en France et la pratique du vélo en tant que sport pour tous. Elle organise 4 800 randonnées en France et à l'étranger, qui attirent chaque année plus de 2 millions de participants.

- Création en 1923
- 95 comités départementaux
- 13 comités régionaux
- 400 écoles et points accueils Jeunes
- 3 000 clubs
- 120 000 licenciés
- 10 000 dirigeants bénévoles
- 4 800 randonnées par an
- 3 000 éducateurs fédéraux



@FFVélo



@FFVélo\_officiel



@ffvelo\_officiel



@FFVélo