



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Le 24 février 2021

### Communiqué de presse

## LE VÉLO C'EST LA SANTÉ !

En cette période marquée par les circonstances sanitaires, Patrice Delga, médecin fédéral de la Fédération française de cyclotourisme, rappelle que le vélo est une activité essentielle pour le bien-être physique et psychologique.

### Quels sont les bénéfices du vélo sur la santé physique ?

Le vélo est une excellente activité pour se maintenir en forme et renforcer son système immunitaire. Particulièrement lors de cette période marquée par la pandémie, il est indispensable à la bonne santé. Pratiqué régulièrement et sans esprit de compétition, le vélo permet de se sentir bien physiquement.

Ses effets sont nombreux :

- il limite les effets du vieillissement en préservant notamment la qualité musculaire,
- il aide à lutter contre le surpoids et permet de réguler de nombreuses maladies chroniques telles que l'hypertension ou le diabète,
- pédaler muscle le cœur et renforce le système immunitaire.

### Comment le vélo agit sur le bien-être ?

Le vélo agit favorablement sur le psychisme. Sa pratique contribue à diminuer les tensions nerveuses et à améliorer le sommeil. Il renforce également l'estime de soi... Il permet d'évacuer le stress, de se sentir libre en s'échappant pendant quelques kilomètres de l'agitation et des tracas du quotidien. Le vélo, c'est le meilleur allié contre le stress et l'anxiété !

Et pour l'apprécier encore plus, l'idéal est de partager ces moments de bonheur à plusieurs, en club par exemple : rouler en groupe permet d'échanger, d'imaginer des projets communs, d'atteindre des objectifs et de se motiver grâce à une émulation saine.

C'est une activité facilement accessible et adaptée à tous. Les possibilités de varier le type d'effort, son intensité, sa durée et sa répétition sont infinies.

### Pourquoi faire du vélo pendant la pandémie ?

La pratique du vélo est en effet un geste barrière utile dans la lutte contre la pandémie. Faire du vélo, c'est un bon moyen de contribuer à l'effort social en désengorgeant les transports en commun. Il permet de véritablement respecter la distanciation physique et de limiter les risques de contamination en évitant les contacts. Tout en favorisant les bienfaits sur sa santé, le vélo a un rôle essentiel dans la lutte contre la pandémie. C'est un véritable atout pour la société !

Nos clubs accueillent tout le monde dans le cadre d'un protocole sanitaire adapté : il n'y a donc aucune raison d'hésiter !

Les sorties pour les jeunes se déroulent au sein des Écoles françaises de vélo, avec un encadrement formé pour les apprentissages.

Pour les sorties entre adultes, des groupes de 6 personnes sont organisés.



“ Offrez du vélo à votre santé avec les clubs de la Fédération française de cyclotourisme ! ”

### QUI SOMMES-NOUS ?

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 3 500 randonnées dans toute la France attirant chaque année plus de 2 millions de participants.

- Création en 1923.
- 95 comités départementaux.
- 13 comités régionaux.
- 400 écoles françaises de vélo.
- 3 000 clubs.
- 120 000 licenciés.
- 10 000 dirigeants bénévoles.
- 3 500 randonnées par an.
- 3 000 éducateurs fédéraux.



@FFVELO