



## Quelques bonnes raisons de faire du vélo...

### Le vélo, un produit de beauté...

La pratique du vélo préserve et stimule le corps en améliorant la tonicité musculaire. C'est un allié de choix pour prendre soin de soi. Il agit avec efficacité pour montrer le meilleur de soi-même à l'extérieur. C'est un brûleur de calories efficace faisant du vélo un produit de beauté accessible à tous... 45 à 60 minutes d'exercice deux à trois fois par semaine, avec des échauffements de 10 minutes en début de séance, puis, pour terminer, un retour au calme si la sortie a été rythmée. Efficacité garantie et effet immédiat. On se sent « mieux », bonne mine et tonicité musculaire, l'esprit vif et revigoré en prime.

### Une médecine douce...

Le vélo est une activité physique « douce ». La pratique du vélo contribue à entretenir idéalement votre appareil cardio-vasculaire. C'est un sport d'extérieur qui développe vos défenses naturelles tout en limitant les traumatismes musculaires et tendineux. L'étirement est dans le mouvement. Le geste de pédalage étire naturellement vos jambes tout en contribuant à entretenir leur tonicité et à favoriser la circulation sanguine. Comme la natation, le vélo est un « sport porté », ce qui signifie que le poids du corps, dans le déplacement, est harmonieusement réparti sur trois points d'appui (guidon, selle et pédales) et que les traumatismes sont réduits. Le bassin, le haut du corps et les jambes sont « posés » chacun sur un support différent. Le vélo exerce une action tonifiante sur votre corps en le mettant « au contact » des éléments naturels, air, lumière. Il améliore la résistance générale de l'organisme aux affections bénignes.

### Commencez vite votre vélothérapie !

### Le vélo est une fête des sens...

Une sensibilité toute humaine : garder le contact avec la nature. Le vélo va dans cette direction tant nos sens sont en éveil. « On comprend son corps » et on se sent pleinement « en vie ». L'odorat, la vue et l'ouïe sont à la fête. La découverte et le dépaysement sont perpétuels au fil des routes et des chemins où la Nature reprend ses droits. Puis le corps au contact des éléments, du soleil, du vent, de la chaleur... la météo qui joue nous rappelant que nous sommes au cœur d'un système qui nous dépasse. Les paysages défilent et changent au gré des saisons et des kilomètres. Un perpétuel renouvellement... celui des cycles de la vie... Pour profiter pleinement de ces bains de jouvence.

### **Une histoire de cœur...**

**Le vélo n'est-il pas un moyen de rencontrer, d'échanger, partager, aimer ?** Le vélo comme on aime, avec celui ou celle que l'on aime. Avec ceux qui nous sont chers. Le vélo est un facteur de convivialité et de partage : Le lien de corps et d'esprit qui magnifie la pratique cycliste. L'intimité entre deux cyclistes, chacun sur leur machine, discutant spontanément alors qu'aucun mot n'aurait été échangé sur un trottoir ou dans une file d'attente.

### **Le cœur parle sur un vélo.**

Peut être parce que plus sollicité, il s'ouvre mieux. Et puis, il y a « autour du vélo », les rencontres et les belles histoires entre les gens, qui vont durer et endurer, comme si la vie était une course où il ne faut pas être seul.

petit michel