

## CYCLO LOISIR

### 6 bonnes raisons de pratiquer cette activité



**Pratiqué sans excès, le cyclotourisme mêlant découverte, sport-santé et convivialité est considéré comme l'activité physique reine adaptée à tous.**

#### **Sport santé ... Bon pour le corps**

Activité sportive complète, la pratique du vélo sollicite les grandes fonctions de l'organisme : musculaire, respiratoire, cardiovasculaire et cérébrale.

Le premier bénéficiaire de cet exercice est le cœur qui se muscle et augmente sa force de contraction. Son rythme cardiaque ralentit en période de repos. Une amplification des capacités respiratoires et une diminution du temps de récupération s'observent également, à long terme.

C'est un exercice doux que l'on peut pratiquer pour assurer l'élimination des graisses et lutter contre la prise de poids.

S'agissant d'une activité sportive « portée » elle limite les contraintes articulaires. Elle est un bon remède contre les jambes lourdes et elle renforce la solidité des os et fait reculer l'ostéoporose.

#### **En résumé, les bienfaits sont nombreux :**

- Limite les risques d'ostéoporose pour les femmes ménopausées,
- Entretien les articulations et limite l'arthrose,
- Sollicite les muscles, notamment ceux des cuisses et des mollets,
- Relaxe et favorise le sommeil réparateur,
- Augmente la capacité d'absorption de l'oxygène dans le sang et améliore la circulation de celui-ci vers les muscles et organes,
- Fait diminuer la tension artérielle,
- Permet d'éliminer les graisses et limite la prise de poids.

#### **Sport santé ... Bon pour l'esprit**

La pratique du vélo a un effet anti-stress. Elle procure une fatigue physique saine et agréable qui permet de retrouver un sommeil sain et réparateur.

Elle permet d'améliorer ses capacités d'équilibre et de développer sa capacité à gérer ses efforts.

#### **Sport ... Bon pour tous**

Le cyclotourisme ne comporte que très peu de contre-indications et peut être pratiqué à tout âge. Cependant pour ne pas brutaliser son dos, il est indispensable de choisir correctement son vélo, trop grand ou trop petit, il risquerait de le faire souffrir inutilement.

## **Sport d'intégration**

Accessible à toutes et à tous, le cyclotourisme permet de pratiquer en groupe des randonnées dans un esprit de convivialité et d'entraide.

## **Sport éducatif**

En pédalant intelligemment, le cyclotourisme permet de profiter de notre patrimoine culturel de façon ludique et sportive.

Moyen de locomotion, de loisir ou activité sportive, certaines règles de sécurité sont toutefois à prendre en compte dans la pratique du vélo.

## **Sport créateur de lien social**

Le « *Cyclotourisme Sport-Santé* » est un art de vivre qui permet d'être à l'écoute de son corps, de ses rythmes et de ses besoins, 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.