



## Se (re)mettre en selle ?

**c'est la bonne décision !**  
Mais votre organisme, inactif,  
n'est peut-être plus ce qu'il était ?



La reprise ou les débuts sur le vélo doivent être progressifs.



Pour rouler en toute sécurité, faites un bilan médico-sportif préalable.



Vous avez 50 ans et plus ? Demandez à votre médecin la réalisation d'un examen cardiologique. Ceci dépend aussi des antécédents familiaux et des facteurs de risque que vous pouvez présenter (diabète, hypertension, hypercholestérolémie, surpoids, tempérament anxieux, tabagisme...).

### NOTRE CONSEIL

**Vous trouverez toutes les informations nécessaires auprès de votre club FFCT.**  
Vous pourrez y bénéficier d'un encadrement expérimenté pour vous accompagner.