



Gardez la forme !

Le vélo est une excellente activité pour vous maintenir en forme.

Même en pratique touristique, **c'est aussi du sport !**



Les sollicitations physiques et cardiaques peuvent être importantes. Votre pratique sera plus agréable et mieux sécurisée si vous adoptez une **conduite sport-santé responsable**.



Une surveillance médicale est fortement conseillée même en l'absence de pathologie ou d'accumulation de facteurs de risque cardiovasculaire.



Une alimentation équilibrée saine, variée et adaptée à votre activité.



Une pratique régulière en adéquation avec vos capacités et objectifs.

NOTRE CONSEIL

Participez aux **stages spécifiques sport-santé** et rapprochez-vous des moniteurs du club FFCT pour des conseils réguliers.