



VÉLO SANTÉ

LIEU

PARC DE LOIRE
Levée Chevauchée
45650 Saint Jean le Blanc

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les Mercredis
de 16h30 à 17h30

« Hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

Le vélo est une discipline très complète et sa pratique régulière véhicule de nombreux bienfaits sur la santé des pratiquants. L'atout majeur du vélo est qu'il permet un travail en profondeur de tous les muscles du corps humain : abdos, pectoraux, bras, dos, jambes, mollets...

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Appropriation de la discipline (maniabilité, équilibre...)

Organisation de balades diversifiées (sentiers, routes...) pour observer une progression dans la pratique avec une adaptation en fonction des aptitudes des pratiquants.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : Lutter ou prévenir l'apparition de maladies cardio-vasculaires (hypertensions, cholestérol...), Amélioration des capacités pulmonaires, renforcement de l'ensemble des groupes musculaires, diminution du risque d'apparition de pathologies (cancers...), amélioration de l'équilibre et de la coordination.

- **Bien être psychique et mental** : Diminution du risque d'anxiété, amélioration du sommeil, réduction de la solitude, amélioration du bien-être mental « endorphine », amélioration des fonctions cognitives.