

Dix raisons en faveur d'une activité à vélo

mobilesport.ch



Grâce à une activité à vélo, les enfants et les adolescents apprennent à

- 1 développer un mode de vie sain et actif;
- 2 rester actifs;
- 3 connaître leur corps (force, mobilité et résistance à l'effort);
- 4 utiliser un moyen de transport durable;
- 5 faire face à des défis imprévisibles;
- 6 agir de manière autonome (ai-je tout le matériel?);
- 7 évoluer au sein d'un groupe, interagir avec des camarades, se comporter respectueusement et vivre des expériences communes;
- 8 se déplacer avec respect et assurance (savoir estimer les risques par exemple);
- 9 rouler dans le trafic en adoptant les bons comportements;
- 10 éprouver du plaisir en nature.