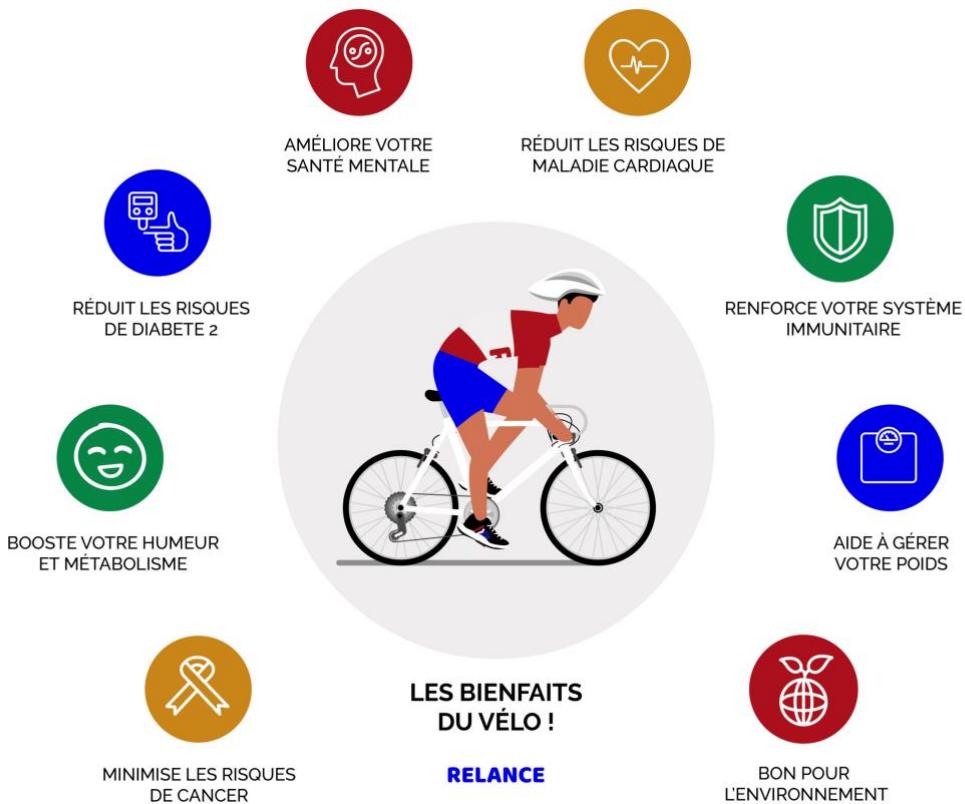


## Les bienfaits du cyclisme

### 1) Une activité physique moins traumatisante :

Le cyclisme est une activité où vous pouvez tirer de nombreux bienfaits. Étant semi-porté, **cette activité est moins traumatisante pour les articulations**. Tu peux donc le pratiquer plus longtemps sans problème alors pas d'excuses : prend ton vélo et amuse-toi !

### 2) De nombreux bienfaits :



### 3) La sécurité

**La sécurité à vélo est d'une importance cruciale pour prévenir tout accident et garantir une expérience positive :**

- ⇒ Le port du casque ;
- ⇒ Équipements réfléchissants ;
- ⇒ Éclairage et signalisation ;
- ⇒ Assurez-vous de respecter les règles de circulation.

