



Février 2022 - Gazette Sécurité n°2



Ne sur estimons pas nos capacités, ne sous estimons pas notre vulnérabilité. Pratiquons régulièrement notre sport sans tomber dans l'excès. Le cyclisme permet d'entraîner et de renforcer le système cardio-vasculaire s'il est pratiqué raisonnablement.

Pratiquons le vélo avant tout pour le plaisir qu'il nous apporte et sans toujours chercher à repousser nos limites.

Savoir rouler avec raison c'est :

- Ne jamais pratiquer à sa fréquence cardiaque maximale (FCM)

FCM maxi = 220 - l'âge pour les hommes

FCM maxi = 226 - l'âge pour les femmes

- Utiliser un cardio-fréquence-mètre pour se contrôler si nécessaire

*Evitons d'atteindre la **zone rouge**. Prenons soin de notre cœur, l'irréparable n'arrive pas qu'aux autres.*

Bonne route et soyez prudents