

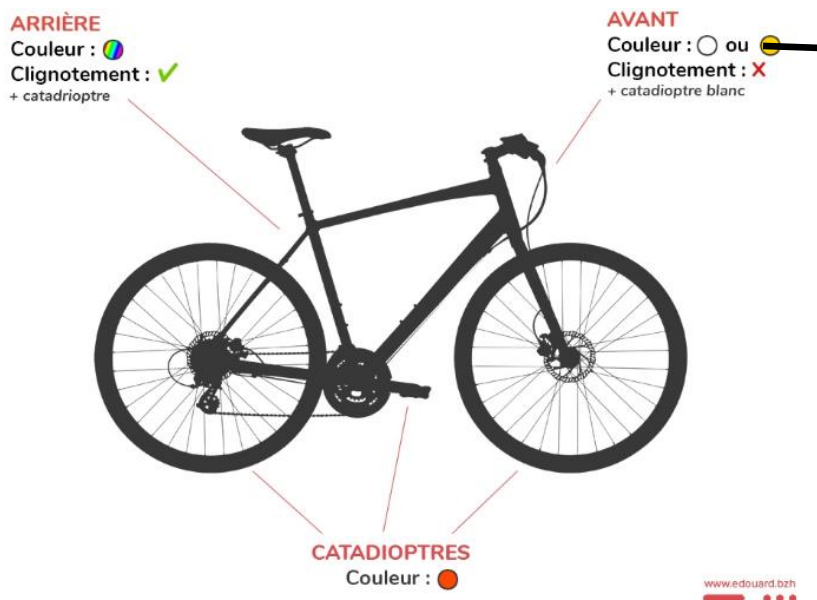


1-A vélo, voir et être vu c'est vital !

La loi nous oblige en tant que cycliste à avoir un équipement d'éclairage avant et arrière sur notre vélo, "la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante".

Sont également obligatoires : la sonnette et les catadioptres (avant, arrière et latéraux)

Utiliser des vêtements de couleurs claires et réfléchissantes de préférence



2-Attention aussi aux problèmes d'adhérence

D'autre part, il est conseillé de monter des garde-boue sur le vélo pour éviter les projections, sur soi et sur les autres

3-Importance d'un suivi de santé



Pour entretenir sa santé, il est important de pratiquer une activité sportive mais il est tout aussi important de l'adapter à ses éventuels problèmes de santé, notamment cardiovasculaires. Après consultation de votre médecin généraliste, ce dernier pourra par exemple vous orienter vers un cardiologue.

Plusieurs adhérents du club ont été victimes de problèmes à ce sujet.