

## Atouts pour la santé



**Le temps qu'il faut pédaler pour bénéficier des effets positifs du vélo.\***

20 km de vélo par semaine réduit le risque de mortalité précoce de 10%/an



\* Recommandation de l'OMS

Le VAE/VCAE est rapide, peu fatigant et dispose d'une autonomie allant de 60 à 100 km environ.

On peut faire du VAE et du VCAE à tout âge, car l'assistance électrique permet de limiter l'effort physique, jusqu'à 25 km/h sans peiner !

Il permet à des personnes non-cyclistes de renouer avec cette pratique de manière confortable et plus sûre.

