

Aller à l'école à vélo

www.citycycle.com Publié par Othello Desurmont, le 19 novembre 2009



Les effets bénéfiques d'aller à l'école à vélo

Premièrement, pratiquer le vélo tous les jours pour se rendre et revenir de l'école entraîne une réelle différence sur la santé des enfants. C'est une activité physique très saine. Les professionnels de la santé s'accordent pour dire que les enfants ont besoin d'au moins une heure d'activité physique par jour. Pourtant la réalité est toute autre. Il semblerait que cela soit le cas pour seulement un enfant sur deux. Les causes sont multiples et bien connues : télévision, ordinateur, console de jeux ... et l'habitude de prendre la voiture même sur de très courtes distances !

Aller à l'école à vélo est un très bon moyen de garder la forme et de se dépenser. La pratique régulière du vélo améliore considérablement les chances de l'enfant d'avoir une vie en bonne santé.

Le manque d'activité physique est l'une des principales causes des maladies du cœur loin devant le fait de fumer alors que nous prenons cela beaucoup moins sérieusement !

Les enseignants font le constat que les enfants qui se rendent à l'école à pied ou à vélo sont plus vifs et prêts à étudier que ceux qui arrivent en voiture.

Ensuite, c'est une manière de le responsabiliser : laisser ses enfants se rendre à l'école à vélo, c'est leur permettre d'avoir plus confiance en eux et de devenir indépendant.

Un geste pour l'environnement

C'est aussi un geste pour l'environnement car les parents économisent le pétrole des trajets en voiture pour accompagner leurs enfants à l'école.

Le matériel vélo de sécurité pour enfants

La sécurité est la première préoccupation des parents. Heureusement, les accidents graves à vélo impliquent rarement les enfants.

Pourtant, afin de laisser son enfant prendre la route en toute sûreté, il est nécessaire de l'équiper lui et son vélo avec des **accessoires vélo adéquats** tels qu'un casque, un feu de signalisation avant et arrière, un avertisseur sonore (sonnette), un gilet réfléchissant et un poncho pour les jours de pluie.

Un bon antivol permettra au petit cycliste de ne pas se faire voler son compagnon de route.