

DÉFIS

Les bienfaits du cyclisme

Faisons du vélo! Les participants sont encouragés à faire du vélo aussi souvent que possible pendant la période du défi, au lieu d'utiliser d'autres modes de transport (par exemple, voitures, bus).

Enregistrez et suivez la distance parcourue ou le nombre de trajets effectués à vélo.

Optionnel : **Fixez des objectifs** (par exemple, faire au moins 16 km ou rouler tous les jours pendant une semaine).

Suivez vos progrès via une application comme Strava et partagez-les.

Encouragez les participants à partager leurs expériences de vélo avec un hashtag spécifique, comme #PedalForThePlanet ou #Bikechallenge.



Seul(e) pendant la journée

- Regardez une vidéo sur les règles du cyclisme: <https://www.youtube.com/watch?v=C6MW0WMIpSI>
- Répondez à la question : **Quelle distance les voitures doivent-elles laisser lorsqu'elles doublent dans une zone de vitesse supérieure à 60 km/h ?**
- Vérifiez s'il y a un atelier dans votre région.



Seul(e) à long terme

Devenez membre d'un atelier de vélo!



Co-funded by
the European Union



VOYAGER
EMPOWERING YOUTH,
TRANSFORMING
TOMORROW!