

## Le saviez-vous?

- + En période estivale, le **vélo** améliore; l'endurance, la résistance, la puissance, le temps de récupération et amplifie les voies respiratoires.
- + Vélo Action Rouyn-Noranda (**VA**) propose aux jeunes des activités cyclistes sur route et en montagne. Par le biais d'entraînements hebdomadaires, ils apprennent les techniques élémentaires et avancées du cyclisme.
- + Afin de favoriser une synergie de groupe, **VA** est associé à **TRIOSSISKO**, un organisme dédié au développement du triathlon à Rouyn-Noranda.
- + Ultiment les cyclistes **VA**, participent à des compétitions durant lesquelles ils peuvent tester leurs capacités physiques et les apprentissages qu'ils ont faits durant les entraînements.
- + **VA** encourage la pratique sportive pour toute la famille, ainsi les parents peuvent participer aux entraînements des jeunes ou à des sorties récréatives adultes encadrées permettent de rouler tout en socialisant.
- + **VA** est un organisme à but non lucratif qui a été fondé en 2001, il a pour mission d'organiser des activités cyclistes et s'activer au développement et à la promotion du vélo sous toutes ses formes.
- + Vision **VA**: À Rouyn-Noranda la pratique du vélo est un mode de vie, comparable à de grandes villes comme Amsterdam.

## Quiz: Répondez par oui ou non à ces affirmations

- + Je cherche à être en forme en pratiquant des activités agréables.
- + Me joindre à un groupe me motive à m'entraîner.
- + J'aime relever de nouveaux défis, me dépasser.
- + Je veux apprendre et partager des trucs.
- + Je préconise les activités sportives en famille dans un environnement sécuritaire et ainsi favorisent de saines habitudes de vie.
- + J'aime la nature et découvrir de nouveaux paysages.
- + L'environnement me tient à cœur et je favorise le transport actif.
- + Il est important de donner la chance à notre jeunesse d'expérimenter un sport.
- + Je veux contribuer au développement d'infrastructures sportives.
- + Je suis passionné de vélo.

...Vous avez répondu oui à au moins 1 des affirmations? ... Bravo! Vous êtes....

**VELOACTION**  
**ROUYN-NORANDA**