

Vos muscles vous trahissent,
Votre cœur est devenu plus fragile,
Vous avez tendance à vous essouffler dans les montées,
Vous avez des difficultés pour suivre les coéquipier(ère)s de votre club.

En cette période où la fédération nationale de la FFCT a entamé une campagne nationale de PREVENTION DES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

AVEZ-VOUS PENSE AU VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE ?

Le médecin de la Ligue FFCT des Pays de la Loire, Jean-Luc Langeron, écrit : *"L'âge venant, la force et l'endurance déclinant, il est souvent dommageable de quitter le milieu associatif, créateur de lien social et d'épanouissement, le vélo à assistance électrique (VAE) est alors plus qu'une roue de secours car il permet de ne pas quitter le "peloton".*

Qu'est-ce qu'un VAE ?

C'est d'abord un vélo.

Le VAE est équipé d'un moteur électrique, alimenté par une batterie rechargeable sur une simple prise de courant.

Il **impose** cependant de **pédaler**.

Le moteur accompagne le mouvement et facilite le franchissement des difficultés : côtes, vent de face ou distance.

Silencieux, il respecte l'environnement et le voisinage.

Il permet, comme le vélo, la convivialité, le contact et le respect d'autrui.

La technologie des VAE a progressé ces dernières années, avec un vélo de qualité, suivant le relief, les conditions atmosphériques, son propre poids on peut prétendre effectuer des randonnées de 60 à 100 km. Soit une consommation de 4 à 7 Watts par km parcouru.

Le poids

Le poids des vélos électriques varie entre 9 Kg pour les plus légers et 30Kg pour les plus lourds, la grande majorité se situant dans une fourchette de 17 à 25Kg .

Il est à noter que dans le cadre d'un fonctionnement normal, un vélo lourd peut aussi signifier une plus grande puissance et donc moins d'effort au pédalage.

Coût de l'énergie

On l'estime à 0,06 € pour 40 km parcourus.