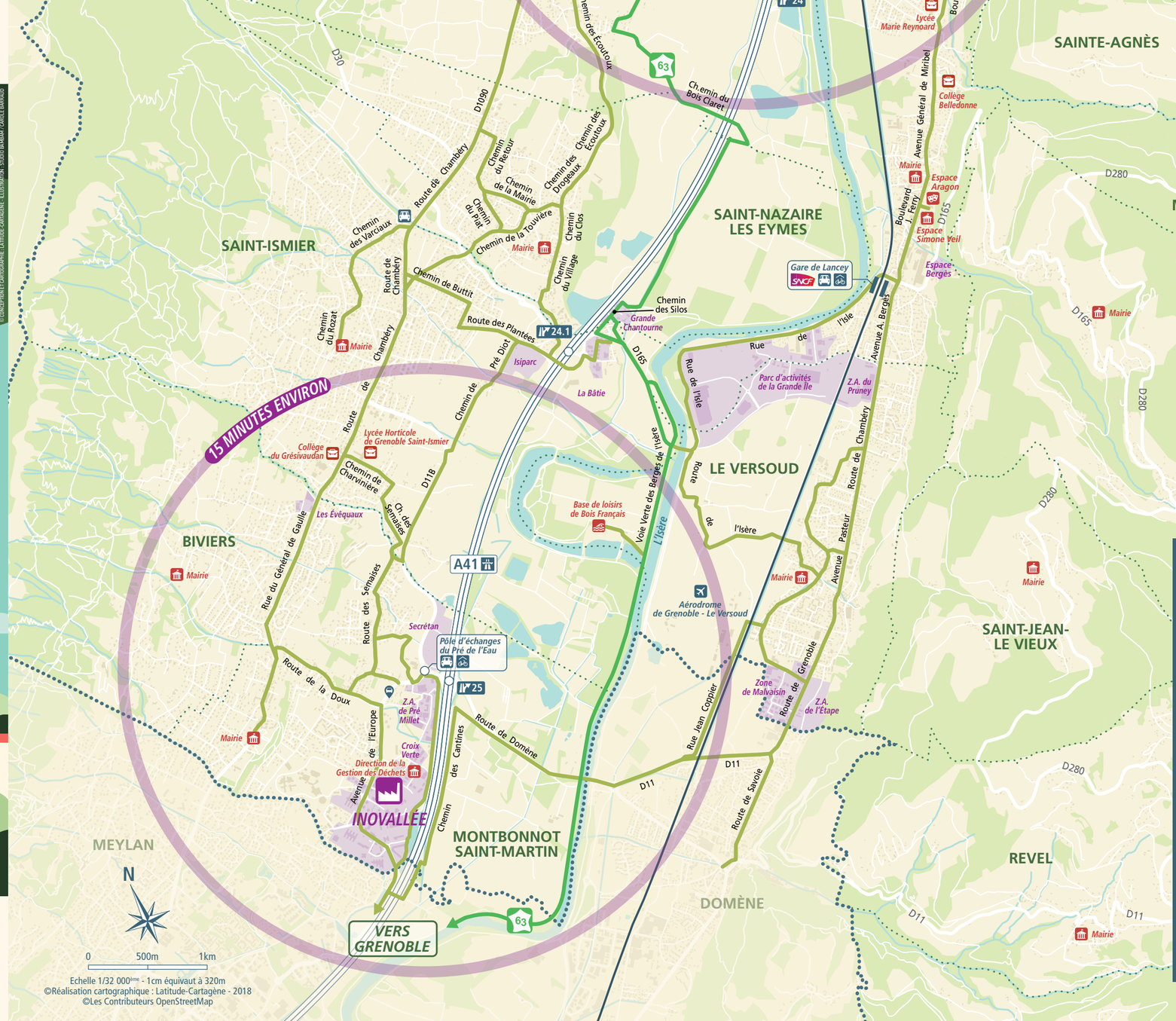
CROLLES
L'ACCÈS **VÉLO** À LA ZONE D'ACTIVITÉS

INOVALLÉE
L'ACCÈS **VÉLO** À LA ZONE D'ACTIVITÉS



LÉGENDE

ITINÉRAIRES CYCLABLES

- Véloroute 63
- Itinéraires intercommunaux jalonnés

INFRASTRUCTURES

- Administration
- Établissement scolaire
- Médiathèque intercommunale
- Équipement culturel intercommunal
- Équipement de sports nautiques intercommunal
- Agence de mobilité
- Zone d'activités
- Zone d'activités de plus de 10 000 salariés
- Aérodrome
- Consigne à vélo existante ou à venir
- Aire de covoiturage
- Véhicule d'autopartage

SE DÉPLACER À VÉLO
DANS LE GRÉSIVAUDAN

Le GRÉSIVAUDAN communauté de communes

Édition juin 2018 - Carte téléchargeable sur www.le-gresivaudan.fr

Le GRÉSIVAUDAN - Communauté de communes
390 rue Henri Fabre - 38926 Crolles cedex - Tél. : 04 76 08 04 57
accueil@le-gresivaudan.fr - www.le-gresivaudan.fr

© CONCEPTION ET CARTOGRAPHIE : LATITUDE CARTAGÈNE - ILLUSTRATION : STUDIO BARBAM / CAROLE EMBRAUD

LES 9 BIENFAITS DU VÉLO SUR LA SANTÉ

1/ UN CERVEAU PLUS PERFORMANT
Mémoire et concentration... Les amateurs de vélo ont des cerveaux mieux oxygénés et qui fonctionnent de façon plus optimale.

2/ MOINS DE DIABÈTE
30 minutes de vélo par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète.

3/ BON POUR LA SANTÉ MENTALE
La pratique du vélo, comme d'autres sports, déclenche la sécrétion d'endorphines, ce qui réduit le stress, l'anxiété et le risque de dépression.

4/ UN MEILLEUR SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE
Faire du vélo permet de garder un poids de forme, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le niveau de cholestérol, la pression artérielle et diminue de 30% le risque de maladies coronariennes.

5/ AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE
La pratique du vélo améliore la coordination, l'équilibre et la force musculaire, ce qui réduit les risques de chutes, notamment chez les personnes âgées.

6/ MOINS DE RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER
Faire du vélo réduit de 40% le risque de cancer du colon, de 30% celui du cancer du sein.

7/ PLUS D'ÉNERGIE
Le vélo augmente de 20 % le niveau d'énergie et diminue le niveau de fatigue de 65%.

8/ UN MEILLEUR SOMMEIL
Le temps passé dehors à faire du vélo expose à plus de lumière naturelle et aide donc à réguler l'horloge biologique. L'effet anti-stress du vélo a également des répercussions positives sur le sommeil.

9/ UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE
L'activité physique modérée rend le système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.