**L’IMPORTANCE DU VELO ET DE LA MARCHE**

**INTRODUCTION**

Le vélo et la marche sont des éléments très importants dans la vie. Ainsi, le vélo est un outil de transport qui nous permet de se déplacer d’un lieu à un autre. Et la marche est un mouvement qui nous permet de nous évader en nous déplaçant par nous-mêmes.

1. **L’IMPORTANCE DU VELO**

Le vélo est un outil fondamental dans notre environnement. C’est une activé physique qui ménage les articulations, lorsqu’il est pratiqué en milieu urbain sans excès et en douceur. La pratique du vélo présente peu de contre-indication et il est ainsi accessible à la grande majorité entre nous. Le vélo aussi nous permet de gagner du temps. C’est-à-dire sur le trajet de Km, on met moins en vélo qu’en voiture. Il est d’ailleurs considéré comme le moyen de déplacement le plus performant pour les trajets moins de 5Km.

1. **L’IMPORTANCE DE LA MARCHE**

La marche est l’activité de perte de poids la plus courante que nous pratiquons tous au quotidien. Elle nous permet de renforcer les muscles des cuisses, des fessiers et des mollets. En plus elle nous permet de maintenir une bonne performance. Même si la marche n’est pas une activité aussi intense que la course, elle n’en demeure pas moins un sport complet.

**CONCLUSION**

De manière générale le vélo et la marche constituent des éléments très importants pour le corps humain. A notre avis, avec le vélo et la marche l’homme est toujours en santé. Pouvons-nous même avoir d’autre moyens plus efficaces que la marche et le vélo ?

 **Le trio Ameth Mbaye, Dioncounda Dianka et Bayel Kønte (Lycée de Madina Ndiathbé)**