

**Plus de 250 lots  
pour une valeur  
totale de plus  
de 11000 euros :**



## Informations règlement

La FUBicy organise un jeu-concours  
du 1<sup>er</sup> juin 2006 au 31 septembre 2006  
inclus. Jeu gratuit et sans obligation  
d'achat. Pour jouer, remplissez  
le formulaire internet à l'adresse  
[www.fubicy.org](http://www.fubicy.org)

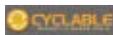
ou le bulletin de participation  
ci-joint à retourner à la FUBicy.  
Le tirage au sort national aura lieu au  
siège de la FUBicy et se fera sous contrôle  
d'huissier. Règlement complet déposé  
à l'étude de Maître Brugger, huissier  
de justice à Strasbourg et disponible  
sur simple demande à la FUBicy.

- des vélos urbains de qualité,
- des séjours et visites à vélo pour 2 personnes,
- des accessoires de qualité : éclairages, antivols, paniers,
- des abonnements à Vélocité, la revue du cycliste urbain,
- des guides touristiques faisant l'inventaire des Véloroutes et Voies Vertes de France".

Dotations jeu-concours

axa-basta

LUMA



Office de tourisme



Soutien financier  
MACIF  
centre europe

Relais communication



CLUB DES  
VELO  
CYCLISTES



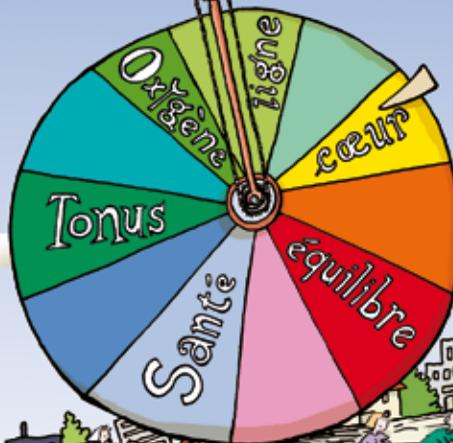
Conception : Saprisi / 02 40 49 81 74 - Illustration : Christian Casset

[www.fubicy.org](http://www.fubicy.org)

**À vélo,  
c'est la santé!**

**Du 1<sup>er</sup> juin  
au 30 septembre  
2006**

**Jouez et gagnez**  
de beaux vélos,  
des équipements et  
accessoires, des visites  
guidées à vélo  
et gardez la santé !



Jeu concours organisé par la FUBicy,  
Fédération française des Usagers de la Bicyclette



# Bulletin de participation

**Comment jouer ?** Du 1<sup>er</sup> juin 2006 au 30 septembre 2006 inclus, remplissez ce questionnaire et déposez-le dans l'urne éventuellement mise à votre disposition ou envoyez-le directement à :

**FUBicy, 12 rue des Bouchers, 67000 STRASBOURG**

ou, remplissez ce même questionnaire sur notre site internet :

**www.fubicy.org**

*Tout bulletin incomplet ou illisible sera éliminé.*

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse complète \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

## 1 > Quelle est la durée d'exercice physique recommandée par jour ?

- 3 mn
- 30 mn
- 3 h



## 2 > Combien faut-il de temps pour parcourir 5 km à vélo et se rendre à l'école, au travail ou encore faire ses courses ?

- 5 mn
- 20 mn
- 1 h

## 3 > En se déplaçant quotidiennement à vélo :

- on réduit son espérance de vie
- on augmente son espérance de vie

# Le vélo et la santé



Plusieurs études cliniques ont constaté les effets positifs de la pratique régulière du vélo :

- > division par deux des risques cardio-vasculaires
- > réduction de 30 % des risques de diabète, d'obésité et d'hypertension
- > atténuation du stress et de l'anxiété
- > stimulation du développement de l'enfant
- > report du déclin fonctionnel des personnes âgées
- > allongement de l'espérance de vie (même en tenant compte des accidents de la circulation)

Ajoutons également que la pratique du vélo urbain contribue à la santé publique en permettant une réduction des nuisances sonores et une amélioration de la qualité de l'air.

## La FUBicy, Fédération française des Usagers de la Bicyclette, c'est :

- > Un animateur de réseau : plus de 130 associations de cyclistes urbains.
- > Un objectif : encourager l'utilisation du vélo comme mode de déplacement quotidien.
- > Un interlocuteur national : force de proposition pour une meilleure prise en compte du vélo et pour la défense des intérêts des cyclistes.
- > Des services pour les associations membres (liste de diffusion, forum d'échanges...).
- > Une boutique (études, dépliant, accessoires...).
- > Le Bicycode : marquage des vélos pour lutter contre le vol.
- > Vélocité, la revue du cycliste urbain.

## FUBicy

12 rue des Bouchers  
67000 Strasbourg  
Tél. : 03 88 75 71 90  
Fax : 03 88 36 84 65  
Courriel : [info@fubicy.org](mailto:info@fubicy.org)  
Web : [www.fubicy.org](http://www.fubicy.org)

