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

**INTRODUCTION**

Le vélo et la marche sont des modes de déplacements peux onéreux, bénéfiques pour la santé et l’environnement. Leur développement répond à des préoccupations récentes et à des enjeux de plus en plus nombreux. Cependant ils peuvent avoir une importance du vélo dans la vie et en second celle de la marche.

1. **L’IMPORTANCE DU VELO DANS LA VIE**

Le vélo a une importance dans la vie. En effet, il est un moyen de transport très efficace qui nous facilite le déplacement. Avec le vélo on gagne beaucoup plus de place, car plus de problème de stationnement d’autant plus qu’une place de stationnement de voiture équivaut à 10 place de vélo. Etant donné qu’il nous facilite le déplacement, il nous procure aussi de la sante. Il nous procure de la santé en améliorant la coordination de l’équilibre et la force musculaire, ce qui réduit les risques de chute notamment chez les personnes âgées. Il nous contribue aussi à réduire les gaz à effet de serre et les polluants atmosphérique.

Ce pendant comme le Vélo, la marche a aussi une importance dans la vie.

1. **L’IMPORTANCE DE LA MARCHE DANS LA VIE**

La marche à aussi une importance dans la vie comme le vélo. En outre, elle réduit les risques de maladies cardiaques, abaisse la tension artérielle et améliore la santé mentale comme les conditions cardiorespiratoires. Elle nous permet de stimuler la production de certaines molécules responsables. En la choisissant comme moyen de transport, nous contribuons également à la réduction de la congestion routière et à l’amélioration de la qualité de l’air dans nos villes. Cela crée un environnement plus agréables et sûr pour tous les usagers de la route.

**CONCLUSION**

Le vélo et la marche sont des alternatives durables et saines aux modes de transport traditionnel. Ils nous permettent de prendre soins de notre santé, de réduire notre impact sur l’environnement et de contribuer à la création d’un monde meilleur. Alors, pourquoi ne pas opter pour le vélo ou la marche la prochaine fois que tu te déplaces ?

 Le trio, Yéro Ndiath, Amy Dramé et Maïmouna Thiam (Lycée Madina Ndiathbé)