

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE AU FAM

LE TOUR DE LA LOZÈRE EN VÉLO D'APPARTEMENT : CHACUN SON RYTHME VERS LE SOMMET !

Pédaler 10 minutes par jour pour faire le tour de la Lozère : c'est le défi sportif et ludique relevé par les résidents du Foyer d'Accueil Médicalisé du foyer Sainte Angèle de Serverette.

Pour allier activité physique, santé et plaisir, chaque participant est invité à pédaler quotidiennement. Le principe est simple : 10 minutes de vélo réalisées correspondent à une étape franchie.



Sur la grande carte de la Lozère affichée au mur, chaque résident possède son propre « avatar » pour matérialiser son avancée de ville en ville. Chacun progresse ainsi à son rythme tout en partageant une dynamique collective très motivante. Bravo à tous nos cyclistes pour leur détermination et leur assiduité sur les routes lozériennes !