



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 06/05/2024

RETOUR DE « MAI À VÉLO » POUR UNE QUATRIÈME ÉDITION DU 1^{ER} AU 31 MAI 2024

Avec le soutien du Ministère délégué chargé des Transports, du Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2024, et du Ministère délégué chargé de la Santé et de la Prévention, « Mai à Vélo » se renouvelle pour une quatrième édition du 1^{er} au 31 mai 2024. Des événements et challenges seront organisés partout en France dans l'optique de faire découvrir ou redécouvrir de manière ludique les nombreux avantages du vélo.

Depuis 2020, le collectif « Mai à Vélo » a pour ambition d'encourager la pratique de cette mobilité douce, aussi bien économique qu'écologique, auprès du plus grand nombre. Ainsi, tout au long du mois de mai, « Mai à vélo » met en valeur les initiatives portées localement par les associations, les entreprises, les collectivités et les institutions publiques engagées, partout en France, pour faire grandir la communauté des cyclistes.

L'édition 2024 de « Mai à Vélo » bénéficie, cette année, du label de la Grande Cause Nationale 2024, dédiée à la promotion de l'activité physique et sportive autour du message « bouger 30 minutes chaque jour – afin de lutter contre la sédentarité », et bâtir la Nation sportive.

Cette année, « Mai à Vélo » a pour objectif de battre son record d'événements organisés et de participants mobilisés : partout en France, ce seront près de 4 000 temps forts pour plus de 100 000 participants. Et pour la deuxième année consécutive « Mai à Vélo » mobilise Jérôme Zindy, vélo reporter, pour sillonner les routes de France.

De l'initiation à l'apprentissage du vélo jusqu'aux courses et balades, en passant par la sensibilisation à la sécurité et des ateliers de réparation, consultez les événements qui vous intéressent, organisés près de chez vous, [en cliquant ici](#).

L'activité physique régulière est un facteur clé de bonne santé physique et mentale.

L'OMS recommande 30 minutes d'activité physique dynamique par jour au moins 5 fois par semaine pour les adultes et 1 heure par jour pour les enfants et adolescents. Les bénéfices de la pratique du vélo sont nombreux : renforcement des capacités cardio respiratoires, force musculaire, équilibre, coordination, réduction du stress, amélioration du sommeil...

Pédaler 20 minutes par jour réduit de 10% au moins la mortalité globale, utiliser le vélo pour aller travailler diminue de 30% le risque de diabète de type 2 (OMS Euro, 2022).

Passer au vélo pour aller au travail, se déplacer est une bonne option pour atteindre les recommandations. Parce que tout le monde n'est pas à l'aise sur un vélo et qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre, des associations de vélo-écoles proposent des stages d'apprentissage pour les adultes (se renseigner auprès de la Fédération française des usagers de la bicyclette). Il existe aussi du matériel adapté pour les personnes à mobilité réduite et en situation de handicap.

Se déplacer à vélo, c'est préserver sa santé et aussi préserver l'environnement. Profitons des Jeux olympiques et paralympiques pour nous remettre en selle ...mais aussi après, toute l'année !

A propos de la Grande Cause Nationale 2024 : la promotion de l'activité physique et sportive

Dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques, le Président de la République a décidé de dédier la Grande Cause Nationale 2024 à la promotion de l'activité physique et sportive afin de mieux faire connaître les bienfaits du sport à nos concitoyens et de répondre à l'urgence sanitaire liée à l'explosion de la sédentarité.

Trois objectifs ont été fixés dans le cadre de la GCN2024 :

- Mettre le sport au cœur de nos politiques publiques et de notre pacte républicain, tout particulièrement en matière d'éducation, d'inclusion et de santé pour nos compatriotes ;
 - Mobiliser l'ensemble des acteurs du sport français, et, au-delà, toutes les forces vives du pays, afin de promouvoir ensemble les valeurs, les bienfaits et la pratique du sport ;
- Inciter tous les Français à pratiquer davantage, en ancrant dans la conscience collective un marqueur fort, appelé à devenir un réflexe : 30 minutes d'activité physique et sportive par jour. 30 minutes quotidiennes, c'est simple, ça fait du bien et ça peut tout changer !

Pour participer à cette édition de « Mai à Vélo », [cliquez ici](#)

Pour découvrir les événements organisés [cliquez ici](#)

Kit de communication [cliquez ici](#)

[Retrouvez en ligne le communiqué de presse](#)

Contacts presse

Service presse Ministère délégué chargé des Transports

Mél : presse@ecologie.gouv.fr

Service presse du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques - Bureau de la délégation de la communication Jeunesse et Sports

Mél : presse@jeunesse-sports.gouv.fr

Service presse du Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités

Mél : presse@santé.gouv.fr

