

# Reprise en main physique #1 : trajet Part-Dieu – Gorge de Loup en Vélo'v

Puisque j'ai enfin décidé de faire attention à ma carcasse, une des premières étapes est de faire de l'exercice.

Un moyen très simple est le vélo, et le [trajet domicile-travail](#) (6km) permet de commencer sereinement sans trop exagérer.

**Durée du trajet** : 45 minutes

**Trajet suivi** :

- Cours Lafayette de Part-Dieu jusqu'à Cordeliers
- Rue de la République
- Quai Pierre Scize
- Quai Arloing
- Rue Sergent Berthet

**Bilan rapide** : ca se fait assez tranquillement, mais je suis un peu rouillé ☐

**Points positifs** :

- Trajet quasi plat
- Site propre sur une grande partie du chemin

**Points négatifs** :

- Forte pollution sur le Cours Lafayette
- Tomettes sur le Cours Lafayette qui rendent la conduite assez désagréable
- Faux-plats un peu vicieux

**Notes pour plus tard** :

- Prévoir des gants très légers (plutôt pour couper le vent que pour avoir chaud)
- Bien s'hydrater après

**Trajets aller (A-B) et retour (B-C) :**

[Agrandir le plan](#)