



Week-end Sport-Santé



Les 2 et 3 novembre 2013
à Fontbonne (c^{ne} de Penne, 81)

Notre corps et le vélo, comment ça marche ?

La pratique du vélo améliore la forme et apporte un bien être certain. Faire du vélo est bénéfique à condition toutefois de connaître et de respecter ses propres capacités physiques et d'adapter sa machine à sa morphologie. C'est ce que le **Docteur Yves Yau, médecin fédéral** vous propose d'apprendre ou d'approfondir, entre théorie et pratique (sur le vélo ou VTT). Jean-Claude Bertelli bien connu dans la ligue participera également à ce week-end d'information.

Cette formation s'adresse à tous les licenciés(es) de la ligue et en particulier les moniteurs, initiateurs et responsables sécurité des Codep et des clubs (limité à 30 participants).

Elle se déroulera les 2 et 3 novembre 2013 au centre de Fontbonne, l'Espace Nature, au cœur de la forêt de la Grésigne, commune de Penne dans le Tarn.

La formation, gratuite, est prise en charge par la ligue des Pyrénées, à la charge des participants 55€ pour l'hébergement du samedi midi au dimanche (3 repas, nuit et petit déjeuner). Le linge de toilette et le drap de dessus ne sont pas fournis (prévoir un duvet).

Contenu et programme :

date	horaires indicatifs	contenu
Samedi 02/11	09h – 10h	Prévention du risque cardiaque
	10h - 11h	Comment ça marche : biomécanique, énergie
	11h – 12 h	Exercices pratiques
	12h – 14 h	Repas, détente
	14h – 15h30	Diététique
	15h30 – 18h	Position : réglages technopathies vérification sur vélos
	18h – 19h	Bilan, réponses aux questions...
	19h	Repas, détente
Dimanche 03/11	09h – 10h	Cardiofréquencemètre : rappel physiologique, utilisation
	10h – 12h	Cardio...utilisation sur la route (ou VTT)
	12h – 14 h	Repas, détente
	14h – 16h	Bilan, réponses aux questions...

Prévoir : duvet, linge toilette..., vélo route ou VTT (pistes dans la forêt) et tenue complète (chaussures !), cardiofréquencemètre pour ceux qui en possèdent un (prêt possible), mètre à ruban.

Inscriptions : avant le **15 octobre** 2013 (impératif) à l'adresse suivante :

Georges Golse, 2480 chemin de Saint-Martial 82000 Montauban ; tél : 05 63 20 51 63
Joindre un chèque de 55 € à l'ordre de Ligue des Pyrénées cyclotourisme en règlement de l'hébergement.



Fiche d'inscription

Week-end Sport-Santé



Les 2 et 3 novembre 2013 à Fontbonne (c^{ne} de Penne, 81)
Fontbonne, l'Espace nature

Identification du candidat

Nom : Prénom :
Adresse :
.....
Date de naissance : Téléphone :
Email :

Informations FFCT

N° de licence 2013 :
Club d'appartenance : n°
Fonctions au sein du club, du Codep :
Président du club : Comité départemental :

Signature du participant

Dans le cas d'un moniteur, initiateur, responsable sécurité Codep ou Club qui sollicite une prise en charge des frais par le club et/ou le Codep selon les règles habituelles (1/3 intéressé, 1/3 club, 1/3 Codep) :

Signature et avis motivé du Président du Club

Signature et avis motivé du Président du Codep

IMPORTANT :

Faites parvenir votre inscription à l'adresse suivante avant le 15 octobre 2013 (impératif):

Georges Golse, 2480 chemin de Saint-Martial 82000 Montauban ; tél : 05 63 20 51 63

Joindre un chèque de 55 € à l'ordre de Ligue des Pyrénées cyclotourisme en règlement de l'hébergement

Situation :

www.fontbonne-tarn.com/ contact, carte

