

STAGE SPORT SANTE

du 03 juin au 5 juin 2015 (inclus)

1er jour

➤ Matin

- présentation,
- entretien médical (apporter dossier et bilan cardio),
- réglage position (avec un moniteur ou cyclo compétent pour exposer le problème et régler les vélos).

➤ Après- midi

- prévention du risque cardiovasculaire,
- physiologie de l'effort (théorie).
- mise en main du cardio fréquence mètre.

2ème jour

➤ Matin

- les dix règles d'or, entraînement (théorie)

➤ Après-midi

- détermination de la FC Max (sur le terrain).
- parcours comportant une côte assez longue; circuit 40 km permettant de grimper 2 fois la côte: 1 reconnaissance + 1 test; idéalement prévoir un véhicule + un défibrillateur.
- exercices techniques.

3ème jour

➤ Matin

- hydratation, diététique (théorie)

➤ Après-midi

- entraînement intensités, endurance base et critique (sur le terrain), récup.
Parcours vallonné 60 km.

L'ordre des entretiens théoriques et des sorties sur route peuvent être adaptés selon la météo.

*Il est très souhaitable de former des groupes "de niveau" pour les sorties sur route.
1 moniteur pour 5 à 7 cyclos.*

On peut prévoir des soirées détente (projections voyages cyclo ou autres).



Stage « Sport-Santé » 2015

Il est organisé par le CoDep 32
Et animé par le médecin fédéral Yves Yau

Il se déroulera à **Mauvezin**
du mercredi 3 juin au vendredi 5 juin 2015 (inclus)

- Arrivée : mercredi 3 juin 2015, le matin
- Départ : vendredi 5 juin 2015, fin d'après-midi

Tarif : 150€ en pension complète (3 jours et 2 nuits)

Règlement par chèque à joindre à l'inscription (le chèque ne sera encaissé qu'à l'issue du stage)

Bulletin d'inscription

A retourner à :

Françoise Saint-Martin, 58 av des Thermes, 32410 Castéra-Verduzan)

IMPERATIVEMENT avant le 31 mai 2015

NOM : Prénom :

Adresse :

N° Licence : N° téléphone :

Adresse mail :

Nom du club :

M'inscris au stage « Sport-Santé » organisé par le CoDep 32 du 3 au 5 juin inclus.

Date et signature :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom et Prénom :

N° de téléphone :