



## SANTE / SECURITE – FEMININES – LOIRE ATLANTIQUE

Le Comité départemental de cyclotourisme organise une formation santé/sécurité pour les féminines du département. Cette rencontre permettra d'échanger et d'être plus informé dans ces deux domaines.

Pour se faire deux intervenants :

Patrice DELGA médecin du CODEP et Didier BODIGUEL délégué sécurité du département.

### **Planning de la journée :**

8h45 Accueil

9h00 Intervention de Patrice

- La physiologie féminine est-elle mieux adaptée à la pratique du vélo.
- Vieillir, vivre vieux, mieux vieillir.
- Statistiques et infos sur les accidents de cyclistes.

10h30 Pause

10h45 Intervention de Didier

Base de la sécurité

- Notre comportement individuel/en groupe
- Clés pour une meilleure maîtrise sécuritaire à vélo en groupe

12h – Repas

13h30 – Préparation matériel et vélo

14h00 – Activité pilotage individuel et groupe avec Patrice et Didier.

16h30 – Retour et bilan

17h00 - Fin de la formation.

**Important :** Pour la pratique de l'après-midi, venir avec votre vélo, la tenue complète et **pédales plates ou chaussures sans cales type tennis.**

### **Comment faire ? :**

- Où ? : **Au Lycée Briacé – 44430 Le Landreau - <https://www.briace.org/>**
- Quand : **02 mars 2019**
- Combien ça coûte ? : **Nous vous demandons une participation de 10 euros pour le déjeuner. Les déplacements (domicile /lieu de formation) sont à votre charge.**
- Un chèque de 10 euros à l'ordre du CODEP FFCT44 doit être joint à votre inscription.
- Renseignements et inscriptions : Gérard COHEN BACRI - 7 allée des Châtaigniers -44500 La Baule
- [gerard.cohen-bacri@wanadoo.fr](mailto:gerard.cohen-bacri@wanadoo.fr) : 02 40 88 51 31
- **Date limite d'inscription le 23 février 2019**

Merci de remplir **lisiblement** le bulletin d'inscription afin que nous puissions vous contacter facilement !

NOM et Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse complète : .....

.....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Nom du club : ..... N° du club : .....

N° de licence : .....

Je viens avec : un vélo de route  un VTT

Avis et signature du président du club : .....