



SANTE SECURITE 44

Le Comité départemental de cyclotourisme organise **le samedi 30 mars 2019** une formation/information santé et sécurité ouverte aux licenciés du département .

Elle aura lieu à **Saint Joachim de 8h45 à 17h.**

Deux intervenants :

Patrice DELGA médecin du CODEP pour la partie santé et Didier Bodiguel Délégué départemental sécurité pour la sécurité et la pratique sur le vélo .

Planning de la journée :

8h45 Accueil

9h00 Intervention Didier Bodiguel

- Base de la sécurité
- Clés pour une meilleure maîtrise sécuritaire à vélo en groupe
- Statistiques et infos sur les accidents de cyclistes
- Notre comportement individuel/en groupe

10h30 Pause

10h45 Intervention de Patrice Delga

- Le vélo pour vieillir mieux
- Bon usage du cardiofréquencemètre
- Entraînement – principe de précaution ... jusqu'où ?

12h – Repas

13h30 – Préparation matériel et vélo

14h00 – Activité pilotage individuel et en 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 ? : **AEP St Anne , 118 rue Frédéric Juliot Curie 44720 St Joachim (en face l'église)**
- Quand : **30 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 : 02 40 88 51 31
- **Date limite d'inscription le 21 mars 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 :	
Avis	
.....	