



# Comité régional de cyclotourisme de Normandie



## Un samedi Sport Santé en Normandie

Le samedi 22 octobre 2022 à Houlgate - 9h00/ 17h00

Journée animée par Daniel JACOB instructeur fédéral

### 2 thèmes :

- *Le vélo pour mieux vieillir*
- *La bicyclette : une histoire de femmes !*

*Avec une séquence pratique sur vélo d'entraînement avec cardio.*

- *Le vélo pour mieux vieillir*
  - o *Le point sur des idées reçues*
  - o *Le moteur c'est le muscle !*
  - o *Le cardiovasculaire au ... cœur des préoccupations*
  - o *Du bon usage d'un cardiofréquencemètre*
  - o *Relation fréquence cardiaque et seuils ventilatoires (en particulier SV1)*

*Séquence pratique avec cardio sur 2 vélos d'entraînements et exploitation des données*

- *La bicyclette : une histoire de femmes !*

- o *Un bonus côté cœur*
- o *Ce qu'il faut dans les jambes*
- o *Mais surtout dans la tête !*

- *Questions/réponses*

*Avec, si possible une sensibilisation à l'autre pilier du sport santé : La nutrition*

**Pour cela, vous devez renvoyer le coupon-réponse**

**Impérativement accompagné du règlement** à l'ordre du CoReg de cyclotourisme de Normandie  
avant le **14 Octobre** à :

Philippe Haurée 26 L'être Gallet

61440 St André de Messei

Tel : 06 70 31 37 29

[philippe.hauree@orange.fr](mailto:philippe.hauree@orange.fr)

**Attention il n'y a que 50 places disponibles**

**Rappel** : aucun repas ne pourra être pris le jour même si celui-ci n'a pas été réservé et réglé auparavant.

Nom, prénom : .....

Adresse Mail : .....

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

CoDep : .....

Nombre de repas : ..... X 10,00 € = ..... €

Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie

SIRET : 824 657 084 00011

IBAN : FR76 3002 7160 2100 0209 8260 154 – BIC CMCIFRPP