

## SECURITE , SANTE

### Critères d'éligibilité

Etre licencié FFvélo

- Délégué sécurité club
- Présidents sans délégué sécurité
- Toutes autres personnes sensibilisées par la santé et la sécurité

### Déroulé

- Le matin théorie en salle et l'après midi pratique sur le vélo.
- S'observer soi même, se coordonner ensemble .
- Les conditions physiologiques concernées par l'activité du cycliste.
- Prévention cardiaque.
- pilotage individuel avec exercices .
- utilisation du cardiofréquencemètre.

### Equipement

- votre vélo ,
- tenue complète
- ***pédales plates ou chaussures sans cales type tennis.***
- Si vous avez : votre cardiofréquencemètre.



### PROGRAMME

- **Diminuer** le nombre d'accidents.
- **Sensibiliser** à la pratique du vélo et à la **maîtrise** de l'équilibre.
- **Gérer** son effort en fonction de son état physique.
- Le vélo pour **vieillir mieux**.
- **Prévention** Cardiaque. Comment **utiliser** un cardiofréquencemètre.

### PLANNING

- **9h00-9h30** Accueil, café.
- **9h30-10h30** S'observer soi même, se coordonner ensemble .
- **10h30-12h00** Les conditions physiologiques concernées par l'activité du cycliste.
  - Le cardiofréquencemètre.
- **12h-13h30** Repas
- **13h30-13h45** Préparation matériel et vélo
- **13h45-16h00** Activité pilotage individuel avec exercices , utilisation du cardiofréquencemètre.
- **16h00-16h30** Bilan de la journée, questions, réponses.
- **16h45** Fin de la formation-information