

- du dimanche 01 septembre 2019 au dimanche 08 septembre 2019 – Réf. 19090101



Ce stage est consacré à l'approche théorique et pratique du cyclotourisme vu sous son aspect à la fois santé et sportif. Ce stage fait partie des activités phares de la commission sport santé de la FFCT. Il est conçu et encadré par les éducateurs sportifs du centre des 4 Vents et par des professionnels, bénévoles de la sphère sportive et médicale FFCT. La partie théorique, dispensée de manière à pouvoir être compréhensible et utile pour tous, trouvera son application directe lors de sorties sur route. Réglage de la position, utilisation du cardio fréquencemètre avec enregistrements, repas diététiques, évaluation de la forme, étirements, conseils pertinents sur la gestion de l'effort constitueront le volet sportif du stage. Un bilan médical sera effectué pour chacun afin de définir, en fonction de ses objectifs, la meilleure conduite sur les plans santé et entraînement.

Chaque sortie à vélo comporte différentes distances et difficultés. Elles sont adaptées au niveau d'entraînement de chacun.

Ces sorties sont « thématiques » : étudiées et dotées d'un caractère pédagogique imposé, elles ont pour objectif de vous montrer différents types d'entraînements à réaliser au cours de votre saison cyclo, en plaine et en secteur de montagne.

Le programme :

J1 - Ouverture du centre et accueil à partir de 16h. Rencontre avec l'équipe d'encadrement, présentation du stage à 18h.

J2 - En matinée, bilan médical personnalisé, vérification de la position à vélo et conseils de correction. L'après midi sortie entraînement foncier. **J3** - En matinée, test de Ruffier-Dickson puis exposé "Physiologie de l'effort". L'après midi, test

d'effort de terrain destiné à définir vos zones de travail. Étirements et relaxation au retour. **J4** - En matinée, exposé

"l'entraînement, les zones cibles, la technique". L'après midi sortie interval training. Étirements et relaxation au retour. **J5**

- En matinée exposés "prévention des accidents cardiovasculaires", "hydratation". L'après-midi sortie endurance. **J6** - En

matinée, exposés "diététique", "le poids". Après-midi libre. **J7** - Journée montagne. Test "gestion de l'effort" sur la montée

du col du Béal. Repas sur place et retour relaxation. **J8** - Fin du stage après le petit déjeuner.

Chaque jour après le dîner : interprétation de vos courbes de fréquence cardiaque et présentation de la journée suivante.

Prévoir clé USB (1Go minimum) pour les documents numériques à l'issue du stage)

Pour plus d'informations, contacter le président de la commission médicale FFCT - Yves Yau : yves.yau@ffvelo.fr

Exemples de tarifs (Base tarifaire Mini 12 / Maxi 20 participants)

Tarif FFCT

Stage + pension complète en chambre de 2 Premium

473.80 €

Stage + pension complète en dortoir

416.40 €

Séjour + pension complète sur camping

387.00 €

Tarifification des autres formules (Camping, dortoir, autres types de chambres...) sur simple demande

Compris : L'encadrement sur le terrain ainsi que les exposés en salle, les entretiens réguliers avec les médecins du stage et les moniteurs, le prêt d'un cardiofréquencemètre, l'interprétation des résultats de vos sorties et remise des courbes de fréquence cardiaque, les tests d'effort et de Ruffier-Dickson, les collations adaptées, la pension complète.

Non compris : Les visites, les assurances, les éventuelles activités et/ou cours pour les accompagnants, les éventuelles locations de matériel.

Condition(s) spécifique(s) de vente : Être licencié FFCT, fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme datant de moins d'un an. Il est obligatoire de présenter un compte rendu d'examen cardiologique datant de moins de deux ans (avec ou sans épreuve d'effort selon l'avis du cardiologue) pour les hommes de + de 45 ans et les femmes de plus de 50 ans, avoir parcouru au moins 1000 km au cours des 90 jours précédant le stage. Pour les stagiaires en camping, le stage n'est pas vendu sans les repas et/ou petits déjeuners dans la mesure où la restauration est adaptée aux besoins du stage (diététique spécifique) et constitue un élément pédagogique du stage.

CENTRE CYCLOTOURISTE "LES 4 VENTS" – Lieu-dit Les Quatre Vents – 63120 AUBUSSON D'Auvergne

Réservations : 04 73 53 16 94 - E-mail : contact@4vents-auvergne.com – Site Internet : www.4vents-auvergne.com

Fédération française de cyclotourisme – Association Loi 1901 reconnue d'utilité publique – Siret 784 448 656 00032 – APE 5520Z

N° TVA FR74784448656 – Établissement immatriculé au registre des Opérateurs de Voyages et Séjours (n° IM094100034)

Garantie Financière : ATRADIUS Credito y Caution S.A. – 159 rue Anatole France – CS 50118 – 92596 Levallois-Perret Cedex

Assureur : Allianz France – Cabinet Gomis-Garrigues – 17 Boulevard de la Gare – 31500 Toulouse

