



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 des professionnels, bénévoles de la sphère sportive et médicale FFCT et par les éducateurs sportifs du centre des 4 Vents. 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.

Un bilan cardiovasculaire récent vous est conseillé (moins de 2 ans). Si vous en disposez, n'oubliez pas d'en apporter le compte rendu (ou tout autre document médical, analyses..., qui permettrait au médecin de mieux vous orienter dans le cadre de votre pratique).

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 début de matinée, bilan médical personnalisé, vérification de la position à vélo et conseils de correction. L'après midi sortie entraînement foncier. **J3** - En matinée, 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 exposé "prévention des accidents cardiovasculaires". L'après midi sortie en mode récupération. Étirements et relaxation au retour. **J6** - En matinée, exposés "diététique et hydratation", "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. En fin d'après-midi bilan de stage. **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 - Patrice DELGA : patrice.delga@ffvelo.fr

Exemples de tarifs (Base tarifaire Mini 10 / Maxi 14 participants)	Tarif Public *	Tarif FFVélo
Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium	686.00 €	650.00 €
Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium	882.00 €	846.00 €
Séjour + pension complète en dortoir	574.00 €	538.00 €
Tarification des autres formules (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-	
Non compris :	Les taxes de séjour, les éventuelles visites, les assurances, les activités et/ou cours pour les accompagnants, les locations de matériel.	
Condition(s) spécifique(s) de vente :	Être titulaire d'une licence FFVélo délivrée par la Fédération française de cyclotourisme (en tant qu'association, la loi nous impose de ne vendre des forfaits touristiques qu'à nos adhérents). Le tarif public intègre donc le coût de la licence FFVélo à 36.00 € avec assurance Petit-Braquet, en formule club 2ème adulte, conjoint(e) d'un(e) licencié(e) FFVélo. Autres formules de licences de 13.00 € à 63.00 € selon votre situation (renseignements sur demande). 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	

Centre nature "Quatre Vents" – Fédération française de cyclotourisme

77 route de Champblanc – Lieu-dit Les Quatre Vents – 63120 AUBUSSON D'AUVERGNE

Réservation : 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

