



8 jours - 7 nuits

2024 31 AOÛT AU 07 SEPTEMBRE

POINTS FORTS

- > Les bienfaits du vélo.
- > L'encadrement spécialisé.
- > L'utilisation d'un cardiofréquencemètre.

ORGANISATEUR

Centre nature « Quatre vents »
AUBUSSON-D'AUVERGNE
Puy-de-Dôme

INSCRIPTIONS

04 73 53 16 94
contact@4vents-auvergne.com

VÉLO SPORT-SANTÉ

Cette semaine sera consacrée à l'approche théorique et pratique du vélo vu sous les aspects santé et sportif. Vous serez encadré par des éducateurs sportifs et par des professionnels, bénévoles, de la sphère sportive et médicale de la Fédération française de cyclotourisme. 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 cardiofréquencemètre avec enregistrements, repas diététiques, évaluation de la forme, étirements, conseils pertinents sur la gestion de l'effort constitueront le volet sportif du stage.

Prix par pers. comprenant : 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 en formule randonneur.

Ne comprend pas : les taxes de séjour, les éventuelles visites, les assurances, les activités et/ou cours pour les accompagnants, les locations de matériel.

Acompte : 25 % à l'ordre du Centre nature « Quatre vents ».

Nombre de places : mini 10 / maxi 14.



40 À 70 KM/JOUR



450 À 1 300 M/JOUR



CIRCUIT EN BOUCLE



MONTAGNEUX



DORTOIR, GÎTE, HÔTEL,
CAMPING

TARIF PUBLIC *

- Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium
- Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium
- Séjour + pension complète en dortoir

686 €
882 €
574 €

TARIF FFVÉLO

650 €
846 €
538 €

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

* Conditions : 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 2e 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).

PROGRAMME

- J1** ► Ouverture du centre et accueil à partir de 16 h. Rencontre avec l'équipe d'encadrement, présentation du stage à 18 h.
- 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 au 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 une clé USB (1Go minimum) pour les documents numériques à l'issue du stage.

PLUS D'INFORMATIONS

Patrice Delga
Président de la commission nationale Sport-Santé
patrice.delga@ffvelo.fr