



**Du 11 au 13 septembre 2025
uniquement pour les moniteurs**

ou

**Du 13 au 20 septembre 2025
pour tous**

**QUATRE
VENTS**
CENTRE NATURE



À vélo, tout est plus beau !

8 Jours / 7 Nuits

À partir de **660€***
par personne

* En pension complète sur la base d'une chambre Premium partagée à 2, différentes formules d'hébergement possibles sur devis.



7 bienfaits du vélo sur la santé



**Le vélo :
allié de la santé**



STAGE VÉLO SPORT SANTÉ

Approche théorique et pratique du vélo vu sous les aspects santé et sportif. Vous serez encadré par des éducateurs sportifs et des professionnels de la sphère sportive et médicale de la Fédération. La partie théorique, dispensée de manière à pouvoir être compréhensible et utile pour tous, trouvera son application directe lors de sorties sur route. Ouvert pour tous les licenciés mais également les pratiquants non-licenciés.

La Fédération française de cyclotourisme : un rôle de prévention et de motivation

Programme du séjour

JOUR 1

Arrivée à partir de 16h. Brief à 18h, pot d'accueil et repas.

JOUR 2 à JOUR 6

Entretiens avec médecins et moniteurs, le prêt d'un cardiofréquencemètre, l'interprétation de vos résultats et remise des courbes de fréquence cardiaque.

Explications sur le sport bien fait pour la santé.

Réglage de la position sur le vélo, 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.

JOUR 7

Petit déjeuner. Fin du stage.

Venez avec votre vélo de route (manuel et électrique),
ou louez un gravel au centre !