



# FORMATION

## Le sport et la santé

**Daniel Jacob & Claude Delage**

IVRY sur Seine -le 8 Déc 2018

**Ordre du Jour**

À vélo, tout est plus beau !

# Formation Vélo- Sport Santé



➤ Accueil: 8h30-9h00

➤ Le matin (3h):

- Le vélo pour grandir
- Le vélo pour vieillir ... Mieux

12h15 : Repas

➤ L'après-midi [3h + 1h(\*)]:

- Les risques cardiovasculaires, l'usage du cardio-fréquencemètre, l'ostéoporose et la dégradation myotendineuse.
- La diététique
- les thèmes complémentaires (Questions/Réponses)

❖ principes complémentaires : entre chaque séquence, un temps de questionnement.

❖ 1h(\*) - Pour les questions sur les thèmes complémentaires, les participants transmettent leur question (par écrit) avant la formation.

