

Formation continue

Fiche 22 - Cyclotourisme et Sport-Santé : Vélo bien-être FFVélo (2 jours)

Organisation :

- Il est organisé par la commission régionale de formation (DRF ou DDF) ;
- Le stage doit être déclaré dans l'espace formation.

Conditions d'admission :

- Être licencié au sein de la Fédération ;
- Avoir la qualification animateur fédéral.

Objectifs du module :

- Donner les informations qui permettront aux encadrants d'être pleinement acteurs du plan de protection santé ;
- Être à même d'expliquer, de manière compréhensible, comment est produit l'effort du cycliste ;
- Apprendre à adapter l'effort en fonction de la pratique souhaitée ;
- Entraînement, connaissance des limites et des possibilités de chacun ;
- Principes diététiques.

Contenus à développer :

- Plan protection-santé fédéral ;
- Les bienfaits du vélo ;
- Accueillir les nouveaux, ce nouveau public ;
- Prévention du risque cardio-vasculaire : Utilisation du cardio fréquencemètre ;
- Physiologie et gestion de l'effort ;
- Diététique et bonne conduite adaptée au cyclotourisme ;