

SAMEDI 08 OCTOBRE 2011 de 8h30 à 13h00 : REUNION D'INFORMATION et D'ECHANGE
« LES BIENFAITS DE LA PREVENTION DANS LA PRATIQUE DU CYCLOTOURISME »

Qui ne s'est pas posé les questions suivantes : comment mieux récupérer, éviter les fringales, prévenir les contractures, limiter les échauffements, quoi manger avant un grand périple, comment gérer la fatigue ???



Si le cyclotourisme n'a aucune vocation de compétition, il s'adresse à un public très hétérogène. Les activités étant elles même très différentes (tant en kilométrage, qu'en fréquence et en intensité), l'effet bénéfique de notre pratique est parfois atténué par certaines erreurs ou négligences.

SAMEDI 08 OCTOBRE 2011 de 8h30 à 13 heures à la Maison des Associations de BARENTIN (76360), la Ligue de Haute-Normandie propose à ses adhérents une matinée d'information et de dialogue animée par les professionnels de santé suivants : **Eric HELD** – PODOLOGUE : Attaché à l'Institut Régional de médecine du sport de Haute-Normandie), **Benoit GROULT** – MASSEUR KINESITHERAPEUTE à Barentin, Ostéopathe D.O et le docteur **Mehdi ROUDESLI** -MEDECIN DU SPORT appartenant à l'Institut Régional de médecine du sport de Haute-Normandie. Par leur riche expérience ils nous apporteront leurs conseils en matière de prévention et répondrons à nos interrogations.

A l'issue des interventions, la discussion se prolongera autour d'un « grignotage » entre amis.

ATTENTION : le nombre de participants est limité à 45. Les inscriptions seront effectuées par ordre d'arrivée au moyen du bulletin ci-dessous accompagné du chèque de 5.00€ montant de la participation financière. Tout dossier incomplet sera retourné.

Pour tout renseignement vous adresser à : Monique MONTIER (secrétaire de la Ligue de Haute-Normandie)
5, rue Bernardin de Saint Pierre – 76360 BARENTIN
Téléphone : 02.35.91.76.15 Mail : monique.montier@ffct-haute-normandie.org

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avant le 03 SEPTEMBRE 2011 à Monique MONTIER
5, rue Bernardin de Saint Pierre – 76360 BARENTIN

NOM : Prénom :

Adresse :

.....

N° de téléphone : Mail :

N° de licence : Nom du club :

Montant du règlement : Référence du chèque :

