



Conférence sport santé le 18 avril à l'hôtel du département

Participer à une longue randonnée ou à un long voyage en vélo et en tirer un maximum de plaisir, ça ne s'improvise pas, ça se prépare!

Bien entendu, il y a l'aspect logistique qui doit être anticipé: l'itinéraire, le matériel etc... Mais la préparation physique reste un des éléments majeurs qui vous permettront d'atteindre votre objectif.

En 2015, il y aura le « **Paris-Brest-Paris** ». En 2016, « **Toutes à Strasbourg** ».

Hormis ces deux dates importantes, votre club vous propose une sortie exceptionnelle comme la traversée des Alpes ou des Pyrénées ou bien vous souhaitez partir sur un long voyage itinérant avec ou sans tente. Bien sur des objectifs moins ambitieux mais tout autant honorables comme le Rayon du Havre, 230 km à effectuer sur 2 jours consécutifs, ils nécessiteront tous, une préparation physique bien adaptée.

Vous avez des doutes sur votre capacité physiologique et psychologique ?

La ligue de Haute Normandie et le Département de Seine-Maritime vous convient à une conférence « Sport Santé » qui permettra d'enrichir vos connaissances à cette préparation dite « longues distances »

(Présentation des intervenants)

Monique LORIDE

En 1980, Monique LORIDE découvre vraiment le monde du Cyclotourisme.

De cette découverte une passion est née et la conduite tout d'abord à rejoindre la Ligue de Haute Normandie en 1992 puis à en devenir la Présidente en 1996, poste qu'elle occupera pendant 8 années.

Spontanée, dotée d'un esprit sportif, elle répond toujours présente tant pour les membres de La Ligue que pour les adhérents des clubs. Sa grande qualité d'écoute et son grand cœur n'ont d'égal que le soucis de venir en aide à l'autre.

Pour cette femme dynamique, il est difficile de rester sur ses acquis et c'est ainsi qu'en 2004, elle se fixe un nouveau challenge: devenir la Présidente du CoDep 27 jusqu'en 2012! C'est Mission accomplie et pour le bonheur de toutes et de tous, elle s'implique dans les domaines de la formation et de la sécurité au sein du monde Cyclotouriste. Tel un ange gardien qui veille au grain pour ses poussins elle sera également la créatrice du rassemblement « jeunes ».

En qualité de responsable sécurité, elle supervise avec son équipe de bénévoles la bonne organisation des relais « ravitaillements » - du point de pointage –etc....

Toujours prête jamais en défaite elle n'a pas hésité un instant à aider habilement l'organisation du Paris Brest Paris 2015 organisé par l'Audax Club Parisien.

Avide de sensations fortes, du bien être et amoureuse de liberté cette passionnée ne se lasse jamais des longues distances : il en faudrait beaucoup pour stopper cette femme au palmarès impressionnant :

- 8 Paris Brest Paris à son compteur (randonneur et audax)
- Le tour de France randonneur = 4800 km dont 4500km de dénivelé et ce tenez vous bien en 22 jours.

Bref, une pratiquante toute catégorie qui suscite l'admiration.

Daniel JACOB

Ce formateur de profs d' E.P.S (pendant 15 ans à l'IUFM de Bretagne) et de brevets d'états, a plusieurs cordes à son arc et non des moindres :

- *Préparateur physique de triathlètes (A 67 ans, il pratique lui-même cette discipline)*
- *Instructeur à la FFCT et responsable formation en Bretagne et rédacteur d'articles dans la revue fédérale.*
- *Entraîneur d'athlétisme (2^{ème} degré), MMS, ...*
Daniel JACOB se définit lui-même comme un « passionné-rationnel » soucieux de combattre idées reçues et savoirs magiques, très investi auprès de publics variés (de 7 à plus de 77 ans ; du sportif occasionnel au haut niveau).

Les Sciences biologiques font partie de ses centres d'intérêts avec un souci permanent de relier l'évolution des connaissances à ce qui se fait sur le terrain : « de la théorie à la pratique ! »:

- *Réinvestir ses connaissances et compétences acquises lors de ses pratiques professionnelles.*
- *Volonté permanente « d'importer » les connaissances scientifiques et de reconsidérer, en conséquence, les procédures de préparation aux objectifs visés (aussi modestes soient-ils).*
- *Souci de différencier et d'adapter les modalités de préparation aux différents types de pratiquants (du jeune au senior).*
- *Souci de différencier le discours selon l'auditoire, de façon à rendre intelligible des notions, parfois complexes, sans trop trahir la rigueur scientifique.*

Pour ma plus grande satisfaction, dans les disciplines comme le cyclotourisme et le cyclisme là encore, il est l'un des Maîtres reconnus en matière de préparation à l'effort sur longue distance, sur des parcours diversifiés, et sait préparer les membres des clubs, mais également le cyclo solo tant au niveau physique que mental.

Sur sa carte de visite et pour mieux le connaître il est bon de lire pour en rêver soit même:

- *Pékin Londres en vélo en 2012*
- *Ultra trails dont le défi de l'Oisans 180 km à pieds dans les Hautes Alpes (2011)*
- *Triathlon d'Embrun dit Embrun – man (2010)*
- *Une « breloque » aux ch. de France de Triathlon (longue distance) en 2014.*
Que dire de cet homme si ce n'est que c'est un athlète accompli – expérimenté- et qui sait partager son savoir – ses expériences pour le bonheur de tous.

Didier Polin :

Président du CROS mais également Professeur Associé de l'université l'UFR-STAPS, et médecin du sport au CHU de Rouen.

Il a une double approche de l'entraînement personnel de part ses engagements sportifs et scientifiques et de part ses fonctions hospitalo universitaires

- *spécialiste de la physiologie de l'effort, il a un DEA conditions matérielles et techniques de l'entraînement, il coordonne le diplôme universitaire de sport-santé.*
- *Médecin des équipes de France olympiques, il a participé à deux olympiades, une d'hiver à Lillehammer avec le hockey /glace en 1994, l'autre d'été avec l'équipe de France d'athlétisme à Sydney en 2000.*
- *Marathonien avant trente ans, puis sur les longues distances en vélo vers 40 ans. Un raid en VTT en Éthiopie 100km /j en moyenne avec le souvenir d'une étape d'anthologie de 280km entre Addis-Abeba et Bahir Dar. Le raid s'est déroulé sur 3 semaines au tour de l'Éthiopie sur une distance de 2300km.*

