

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,... Mais la préparation physique reste un des éléments majeurs qui vous permettra d'atteindre votre objectif.

En 2015, il y aura « **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 »

Patrick CHRETIEN



Programme

- 14h30** Accueil
- 15h00** **Nicolas Rouly**
Ouverture de la conférence par Président du Conseil général de Seine-Maritime
- 15h10** **Daniel JACOB**
Comment se préparer – s'entraîner – pour de longues distances (à vélo ou autres) ?
ou
Comment développer nos capacités, rationnellement et ... en toute sécurité !
Développement (ou entretien) de notre capital-santé.
- 16h30** **Monique LORIDE**
Coté pratique, retour d'expériences sur Paris-Brest-Paris et conseils,
- 17h00** -questions réponses
- 17h30** **Didier Polin**
Conclusion de la conférence
- 18h00** cocktail

Le grand témoin

Didier Polin :

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

-spécialiste de la physiologie de l'effort, j'ai un DEA conditions matérielles et techniques de l'entraînement, je coordonne le diplôme universitaire de sport-santé.

Au cours de sa carrière, Didier Polin a associé sport et santé en tant que médecin des équipes de France olympique de hockey sur glace à Lillehammer en 1994 et avec celle d'athlétisme à Sydney en 2000. Il a aussi pratiqué le marathon puis est passé sur les longues distances en vélo vers 40 ans.

De par ses engagements sportifs et scientifiques, Didier Polin sera notre grand témoin de cette conférence.

Les intervenants

Daniel JACOB

Ce formateur de profs d'E.P.S et de brevets d'états a plusieurs cordes à son arc et non des moindres :

- *Préparateur physique de triathlètes (il pratique lui-même cette discipline),*
- *Instructeur à la FFCT et responsable formation en Bretagne,*
- *Entraîneur d'athlétisme (2ème degré).*

Les grands défis, il connaît pour avoir réalisé :

- *Pékin-Paris-Londres en 2012,*
- *Le défi de l'Oisans, ultra-trails de 180 km,*
- *Triathlon d'Embrun dit Embrunman,*

David JACOB est un passionné et sa soif de savoirs ne connaît pas de limite, son investissement personnel est à saluer, et de nombreux sportifs peuvent lui témoigner leur reconnaissance.

Monique LORIDE

En 1980, Monique LORIDE découvre le monde du Cyclotourisme.

De cette découverte une passion est née et l'a conduit 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.

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 comptant notamment à son palmarès :

- *8 Paris Brest Paris randonneur ou Audax,*
- *Le Tour de France randonneur - 4.800 km avec 45.000 km de dénivelé et en 22 jours.*

Spontanée, dotée d'un esprit sportif et d'une grande qualité d'écoute et son grand cœur n'ont d'égal que le souci de venir en aide à l'autre.

Pour cette femme dynamique, il est difficile de rester sur ses acquis et c'est ainsi que pour le Paris-Brest-Paris en 2015, elle n'a pas hésité un instant à aider l'organisation. En qualité de responsable sécurité, elle supervise avec son équipe de bénévoles la bonne organisation des relais « ravitaillements » et des points de pointage –etc.

Thèmes abordés :

- Les entrainements,
- La logistique,
- La gestion des longs efforts,
- La préparation psychologique,
- Optimiser les temps de préparation,
- Comment augmenter son capital santé,
- Les conseils médicaux,
- Expériences partagées,
- ...

Pour des d'épreuves telles que :

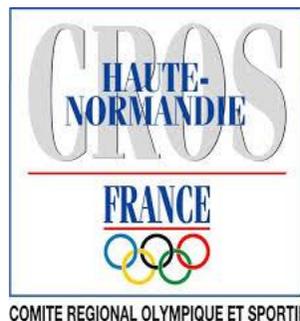
- Paris-Brest-Paris 2015,
- Toutes à Strasbourg 2016,
- Diagonales de France,
- Tour de France Randonneur,
- Randonnées permanentes,
- Voyage itinérant,
- Raids VTT,
- Sortie club exceptionnelle,
- Cyclo-camping,
- ...

Contacts et inscriptions :

Ligue de Haute-Normandie de Cyclotourisme

Patrick CHRETIEN

07 88 32 86 67 ou patrick.chretien@cg76.fr



Conférence Sport-Santé « Longues distances » ou « se préparer pour durer »



Samedi 18 avril

Rouen - Hôtel du Département 76

