

# Conférence Sport-Santé « LONGUES DISTANCES »

*ou*

se préparer pour durer

## Samedi 18 Avril 2015

Rouen - Hôtel du Département à 14h30

entrée Quai Jean Moulin



### 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,
- ...

Avec la présence de **Monique LORIDE**, **Daniel JACOB** et **Didier POLIN**

Informations : Patrick CHRETIEN – Ligue de Haute-Normandie de Cyclotourisme  
07 88 32 86 67 ou [patrick.chretien@cg76.fr](mailto:patrick.chretien@cg76.fr)

