



STAGE NATIONAL SPORT SANTE

1 et 2 AVRIL 2017

Organisé par l'équipe technique régionale
Du CoReg des Pays de la Loire



Formation animée par Daniel JACOB, Instructeur.

Rédacteur des articles traitant du sujet dans la revue cyclotourisme.

Cette formation est destinée prioritairement aux éducateurs. (Instructeurs, moniteurs et initiateurs)
Dans la mesure des places disponibles, tout licencié FFCT du CoReg pourra y participer.

Deux journées tout compris à la Maison Familiale et Rurale de Chalonnes sur Loire (49).
(Déjeuner samedi midi, dîner samedi soir, petit déjeuner dimanche matin, déjeuner dimanche midi)

Au programme de ces deux jours:

Objectif général :

*Donner aux stagiaires des outils pour faire
évoluer les formations sur le module « Sport-
Santé »*

Pour ce faire (objectifs intermédiaires) :

- Redéfinir ce que la CN entend par Sport-Santé. A partir de la notion de « Capital Santé »
- Caractériser les publics : Seniors, Adultes, mais également Ados et enfants (besoins physiologiques et motivation)
- Du bon usage d'un cardio (et éventuellement d'un capteur de puissance)
- Comment présenter le module Sport-Santé pour initiateurs puis moniteurs.

Contenu et « cheminement »:

- En alternance : Mise en commun des représentations / Apports théoriques / travaux pratiques / Elaboration d'outils.
- Implication des stagiaires, à partir de leur vécu sur le terrain.
- Les thèmes prévus sont :
 - « Le vélo pour grandir »
 - « Le vélo au féminin »
 - « Principe de précaution, jusqu'où ? ... »
 - « Education à la santé »
 - « Le vélo pour vieillir ... mieux ! »

Matériel :

- De quoi pratiquer (vélo route ou VTT) + tenue adaptée.
- Un cardio fréquencemètre en état de marche (il faut l'avoir utilisé avant le stage).

Tous documents personnels que chaque stagiaire jugera utile + clé USB.

Mais aussi:

Effets personnels - Duvet ou draps.

Rendez-vous le samedi 1^{er} avril 2017 à 9h00, MFR Chalonnes – 10 av. du 8 mai 1945 – 49290 Chalonnes / Loire

Renseignements auprès du délégué régional à la formation :

Mickaël LADRIER / 7 LE GRAND BOIS, 44130 BLAIN / mickael.ladrier@laposte.net / Tél. : 06 78 84 27 24

BULLETIN DE D'INSCRIPTION

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse:

N° de téléphone : E-mail :

Nom et N° du club : N° de licence FFCT :

Instructeur Moniteur Initiateur Autre

A retourner **avant le 20 mars 2017** accompagné d'un chèque de 50 €, à l'ordre de :

Comité Régional FFCT des Pays de la Loire

(Chèque de caution, restitué lors de la formation. Encaissé en cas d'absence. Obligatoire pour inscrire)