



## Toutes à vélo ... à Strasbourg !

Formation proposée par la ligue et réalisée par Daniel JACOB, instructeur FFCT, rédacteur des pages Santé de la revue CycloTourisme de décembre 2015...

### Comment profiter de la préparation à ce long périple pour développer son capital – santé ?

#### S'entraîner pour s'économiser

- La quantité (le kilométrage ou plutôt les heures de selle) ?
- La qualité (plutôt que la quantité) ? Mais c'est quoi la qualité ?
- La fréquence (2 ou 3 fois par semaine) plusieurs séances courtes plutôt qu'une longue

#### Comment ça marche ?

- « Si je m'écoutais, je resterais au chaud » ; ou la loi du moindre effort. **Homéostasie**
- « Il faut que je me bouge ! » mais pas n'importe comment. **Déséquilibre acceptable**
- L'endurance, c'est quoi ? **Un simple pourcentage de ... la PUISSANCE !**
- Force et puissance : A quoi ça sert ? **Et si c'était la base !**
- Pédaler, est-ce bien naturel ? **Ou faudrait-il apprendre à être + efficace ...**
- Quand on roule ensemble, de l'inconfort pour certains ! mais, au début, ça ne se voit pas... **de l'extérieur.**
- Peut-on progresser à tout âge ? **Chiche !**
- Comment « mettre des watts » sans « monter dans les tours » ? **Intéressant.**
- Le cyclisme sport (in) complet... **Donc à compléter.**

#### Comment faire ?

- Où ? : **A la Maison Familiale et Rurale de Chalonnes-sur-Loire (49)**
- Quand : **09 janvier 2016 de 14h30 à 17h30**
- Combien ça coûte ? : **La Ligue des Pays de la Loire finance cette formation.** Un chèque de caution de 15 euros doit être joint à votre engagement et sera rendu à l'issue de la formation.
- Renseignements et inscriptions : Jacques CHAILLOUX 68 Bis Rue Henri Gautier 44220 COUËRON ; [jacqueschaillox@free.fr](mailto:jacqueschaillox@free.fr) ; 02 40 85 42 31

Merci de remplir **lisiblement** le bulletin d'inscription afin que nous puissions vous contacter facilement !



NOM et Prénom : ..... Date de naissance : .....  
Participe à « Toutes à Vélo... Strasbourg 2016 » :            OUI            NON  
Téléphone : ..... E-mail : .....  
Nom du club : .....            N° du club : .....  
N° de licence : .....            Codep : .....

Vous recevrez une confirmation de votre inscription ainsi que les documents de Daniel JACOB à la réception de ce bulletin rempli et du chèque de caution de 15 euros libellé à l'ordre de la « Ligue FFCT des Pays de la Loire »