

Renseignements et Inscription :

Docteur Yves YAU

3/27 Résidence Knibbeler

59880 SAINT SAULVE

03 27 46 71 80

yves.yau@ffct.org

Centres Médico-Sportifs

Denain & Saint Amand

e-mail : medsport@ch-denain.fr

www.sport-porteduhainaut.com

03 27 24 39 20

**STAGE
SPORT-SANTE
CYCLOTOURISME**

Organisé par

Fédération Française de

Cyclotourisme

(FFCT)

Ligue Régionale 59/62



**I
P
N
S**

PROGRAMME

Lundi 7 octobre

ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU STAGE

Mr **LEGROS**, Directeur de l'Hôpital

PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

Dr **Yves YAU** (*Médecin Fédéral FFCT*)

Mardi 8 Octobre

SURENTRAÎNEMENT

Dr **René FLAVIGNY** (*Médecin du sport*)

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

Dr **François LE VAN** (*Commission Sport-Santé FFCT*)

Mercredi 9 Octobre

BIOMÉCANIQUE DU PÉDALAGE

Frédéric VISEUX (*podologue du sport*)

DIÉTÉTIQUE

Anne-Sophie CARLIER (*diététicienne du sport*)

Jeudi 10 octobre

DIÉTÉTIQUE

Anne-Sophie CARLIER (*diététicienne du sport*)

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE ENTRAÎNEMENT

Dr **Yves YAU** (*Médecin Fédéral FFCT*)

Clôture du stage

En présence de **Mme DUFOUR Anne-Liè**

Député-maire de la ville de DENAIN

Exposition sur « Le Grand Prix de Denain »

INSCRIPTION

(dans la limite des places disponibles)

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

tel :

@ :

Photocopie licence FFCT à joindre obligatoirement

Coût : **55 €** comprenant

Hébergement :

hôpital (places limitées)

personnel (Formule 1 ou autre)

Repas :

↪ Repas du midi au self de l'Hôpital

↪ Repas de clôture : la réservation et le choix du menu est à confirmer le 1er jour du stage

Repas du soir : à votre charge

↪ une liste de restaurants vous sera proposée



Du 7 au 10 Octobre 2013

au

**Centre Hospitalier
De Denain**

avec le concours

de l'Equipe Médicale

et Paramédicale

du

CENTRE MÉDICO-SPORTIF

www.sport-porteduhainaut.com

9h à 12h : Conférences

12 h : repas au self de l'hôpital

14h : Sorties et/ou épreuves VO² max

au C.M.S de Denain

16 h 30 : Stretching

avec une éducatrice médico-sportive