

Samedi 19 décembre - 14 h 30
A la Maison Pour Tous à DANJOUTIN

INVITATION

Conférence Sport Santé Le Cyclisme chez les SENIORS

La Denfert Cyclo de DANJOUTIN et les Cyclo Touristes Belfortains, sous l'égide du CODEP 90, proposent une conférence Sport Santé, avec pour thème « LE CYCLISME CHEZ LES SENIORS ».

Le Docteur Yves YAU, médecin fédéral, Gérard CALMELET, kinésithérapeute, Jean-Pierre COLIN, délégué sécurité à la ligue FFCT de Franche-Comté sont les principaux intervenants.

Nous invitons les adhérents des clubs FFCT de Franche-Comté et d'Alsace à participer à cette conférence. Cette conférence, gratuite, est également ouverte à toutes les personnes qui pratiquent une activité physique quelle qu'elle soit, en club ou individuellement.

Le programme de cette conférence est joint à la présente invitation.

Pour des raisons organisationnelles, un bulletin de participation est à renvoyer au plus tard le 14 décembre à Noël GUINCHARD – 11 Chemins des Forts – 90400 – VEZELOIS.

Nous vous attendons nombreux.

La Denfert Cyclo

Le CTB

Le CODEP 90

CONFERENCE SPORT SANTE
19 décembre 2015
MAISON POUR TOUS à DANJOUTIN

Intervenants :

- **Dr Yves YAU – Médecin fédéral**
- **Gérard CALMELET – Kinésithérapeute**
- **Jean-Pierre COLIN – Délégué à la sécurité à la Ligue de Franche-Comté**

LE CYCLISME POUR LES SENIORS

14h30 : Accueil du public

15h00: Début conférence

- ❖ **Place des seniors dans la population cyclotouriste : Yves YAU.**
- ❖ **La pratique du cyclisme à partir d'un certain âge, est-ce un facteur de bonne santé? Les points positifs et négatifs : Yves YAU.**
- ❖ **Les conseils: surveillance médicale, objectifs, entraînement, diététique, le poids : Yves YAU.**
- ❖ **Pathologies ostéo-articulaires, étirements : Gérard CALMELET.**
- ❖ **Sécurité routière : Jean-Pierre COLIN.**
 - **Le nombre d'accidents, les causes, les décès,**
 - **Les règles fondamentales quand on roule en groupe.**
- ❖ **Verre de l'amitié.**

Conférence organisée conjointement par la Denfert Cyclo, le CTB, le comité départemental du Territoire de Belfort.