

# Conférence Sport Santé longues distances se préparer pour durer

**Samedi 18 Avril – Hôtel du Département 14h30**



## Thèmes abordés :

Les entrainements énergétiques et biomécaniques - 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 quels types d'épreuves :

Paris-Brest-Paris 2015 - Toutes à Strasbourg 2016 - Diagonale de France - Tour de France Randonneur - Voyage itinérant - Sorties club exceptionnelles sur plusieurs jours – Cyclo-camping...

Entrée Quai Jean Moulin ROUEN

Informations : 07 88 32 86 67 ou [patrick.chretien@cg76.fr](mailto:patrick.chretien@cg76.fr)

