

Membre : Yann Lonjaret

OBJECTIFS 2023

- Gérer les trousse de secours du Codep (réapprovisionnement, distribution)
- Organiser la journée santé-sécurité annuelle (formation sur les risques et les avantages liés à la pratique du cyclotourisme - Préparation d'un objectif sportif - Physiologie et entraînement - Utilisation du cardio-fréquence-mètre - Organisation de la saison cyclotouriste - Gestion du poids - Alimentation et hydratation - Les maux du cycliste - Gestion du sommeil et récupération)
- Proposer des mini-formations santé.

À vélo tout est plus beau !