

Responsable : Yann Lonjaret

Tous les 2 ans, une **journée cyclo-santé** est programmée par notre médecin Yann Lonjaret pour une **Formation sur les risques et les avantages liés à la pratique du cyclotourisme**. Outre les questions posées par les participants, le programme 2018 était le suivant :

- Préparation d'un objectif sportif (flèche Vélocio, voyage itinérant, cyclo-montagnarde, Paris-Brest-Paris ...)
- Physiologie et entraînement - Utilisation du cardio-fréquencemètre
- Organisation de la saison cyclotouriste
- Gestion du poids - Alimentation et hydratation
- Les maux du cycliste - Gestion du sommeil et récupération
- Questions diverses

Lors de la dernière édition, le 5 décembre 2018 (au CRISD), 50 personnes étaient présentes !

L

Chaque année, le Codep 21 participe financièrement afin que les licenciés de Côte d'Or puissent suivre la Formation aux premiers secours "PSC1".



C'est le souhait du Codep, depuis une dizaine d'années, de faire en sorte qu'un maximum de licenciés soit formé aux premiers secours PSC1. Pour favoriser ces formations, le Codep participe financièrement aux frais d'inscription en complément de l'aide du CDOS, laissant à la charge du licencié (ou de son club) la somme de 15€ seulement pour une formation initiale, le recyclage étant totalement gratuit.

Les dates de formation sont communiquées régulièrement par le Comité Olympique CDOS 21 et par la Protection Civile de Côte-d'Or ADPC 21, notamment sur leur site internet.

Voici le lien vers leur site : <https://cdos21.org/formation-secourisme-psc-1/>

Tout licencié intéressé doit s'adresser au secrétariat du Codep qui procédera à son inscription **(ne pas passer directement ni par le CDOS, ni par la Protection Civile)**.

À vélo tout est plus beau !