

Formation sport santé le samedi 16 février 2019



Le cyclotourisme peut se pratiquer jusqu'à un âge avancé. Le Docteur Yves Yau, médecin fédéral et adepte de longs voyages à vélo dans plusieurs pays et continents a animé une formation sport santé sur la thématique « les seniors et le vélo ».

Le CODEP Nord de cyclotourisme représenté par son Président Jean Claude Hennebicq a mis à disposition une salle où les personnes présentes ont pu suivre cette formation dans d'excellentes conditions.

Tout au long de la matinée, le Docteur Yves Yau a énuméré les bienfaits de la pratique du sport et particulièrement celle du vélo, tout en indiquant les risques médicaux ou accidentels.

Plusieurs sujets ont été évoqués sur la dégradation psycho-sensorielle (équilibre, mémoire, orientation), le potentiel physique, le métabolisme, immunité, le psychisme, la diététique sans oublier la surveillance médicale.

Lors de sa présentation, Yves Yau a énuméré les 10 règles d'or à respecter que sont :

- L'échauffement
- Boire régulièrement 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes
- Eviter l'activité intense quand la température est inférieure à 5 °C et supérieure à 30°C
- Ne pas fumer
- Ne pas prendre de douche chaude 15 minutes après l'effort
- Pas de sport en cas de fièvre
- Le bilan médical
- Signaler au médecin toute douleur au niveau de la poitrine
- En cas de palpitations cardiaques, consulter un médecin
- Signaler au médecin tout malaise à l'effort.

En fin de séance, Yves Yau a répondu aux différentes questions préalablement écrites par certaines personnes présentes. Toutes et tous nous nous sommes retrouvés pour boire (avec modération) le verre de l'amitié.



Sept membres du club ont assisté à cette formation qu'ils mettront à profit lors de leurs prochaines sorties.

Daniel