



SEMINAIRE SECURITE

MEUSE



Chers Amis cyclos pour votre information

Le Comité départemental de la Meuse organise un séminaire sécurité le **9 mars 2019**

Lieu : Mairie de VOID-VACON, 13 rue Notre-Dame - Salle LORRAINE au fond de la cour 1^{er} étage

Coordonnées GPS : Latitude 48.6885986328 - Longitude 5.61999988556.

Voici ci-dessous les thèmes retenus pour cette édition 2019

8h00 : Accueil

8h30 : S-E-C-U-R-I-T-E. (DS-R / DS-D)

8h50 : Quelques statistiques du Grand-Est et Nationaux. (DS-R)

9h15 : Santé : le cœur. Utilisation du cardiofréquencemètre. Les zones.

Rappel des premiers gestes de secours. (DS-D)

10h15 : Pause

10h45 : Le vélo. Les points particuliers à surveiller pour avoir une machine sûre.

Quelques conseils pour d'éventuels réglages faciles à faire. (DS-D)

11h30 : Rappel des règles de circulation à vélo. Nouveautés. (DS-R)

12h15 : Diaporama / Débat. (DS-R / DS-D)

13h00 : Remerciements / Casse-croûte copieux sur place.

Claude ZANON Délégué Départemental Sécurité Meuse