

# Conference du samedi 19/01/2019

---

Postée par [and51](#) 16/01/2019

## **PREPARER UN DEFI SPORTIF !**

*Longues distances, Paris Brest Paris,  
sommeil, alimentation, stress...*

Exposé & échanges animés par

Daniel JACOB, Professeur agrégé du sport, instructeur fédéral FFVélo

Et Dr Jean-Jacques LARZUL, Président du Comité Départemental de la fondation du souffle

**SAMEDI 19 JANVIER 2019**

**9H00-12H00**

**MAISON DES SPORTS A QUIMPER**

**4 RUE ANNE JACQUES ROBERT TURGOT**

Contact: CODEP 29 FFVélo 02 98 98 75 31

---

PLONEIS CYCLO ROUTE - VELO -PASSION -PLAISIR

[http://ploneis-cyclo.franceserv.com/route/index.php?file=News&op=index\\_comment&news\\_id=2408](http://ploneis-cyclo.franceserv.com/route/index.php?file=News&op=index_comment&news_id=2408).