

PROGRAMME DE FORMATION

E-learning Préférences Bike Fitting® | Niveau 1

ACCESSIBILITE

La formation e-learning Préférences Bike Fitting® Niveau 1 est ouverte aux pédicures-podologues, kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins et professionnels du sport diplômés.

OBJECTIFS ET COMPETENCES A ACQUERIR

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de différencier un cycliste terrien d'un cycliste aérien. Il saura ajuster les postures sur le vélo en fonction de leur motricité et de leur latéralité. Autrement dit, il pourra positionner les cyclistes dans le respect de leur équilibre sur le Cadran du Mouvement®. Enfin, il disposera de toutes les cotes pour ajuster le vélo aux besoins moteurs des sportifs.

PROGRAMME DETAILLE

1. Introduction et intervenants - 00:08:22 - (professionnel de la santé et chercheur en sciences du sport)

L'un s'appelle Sébastien. Il suit des cyclistes depuis plus le début des années 2000. L'autre s'appelle Cyrille. Il est spécialiste des préférences motrices. L'un et l'autre vous présentent la formation 'Préférences Bike Fitting®'

2. Une petite histoire du vélo - 00:23:04 - (professionnel de la santé)

L'histoire vous intéresse ? Le vélo aussi ? Alors vous allez aimer cette petite histoire du vélo et des positions associées.

3. Matériel - 00:23:01 - (professionnel de la santé et chercheur en sciences du sport)

Chaussures, manivelles, cales. On vous en parle dans ce chapitre dédié au matériel du cycliste.

4. Dix cotes clés - 00:27:07 - (professionnel de la santé)

Celui-là, ne le loupez pas. Partant de l'axe du pédalier, ce chapitre vous présente les 10 cotes clés et comment les mesurer. Un chapitre à pratiquer mètre en main et vélo pas loin.

5. Paramètres anatomiques - 00:08:16 - (chercheur en sciences du sport)

Après un rapide rappel des paramètres anatomiques du cycliste, on apprend à régler l'engagement du pied sur la pédale. Une procédure bien huilée à suivre pas à pas.

6. Réglage des cales - 00:12:04 - (professionnel de la santé)

Terrien et aérien n'utilisent pas leurs pieds à l'identique. En conséquence, on ne règle pas leurs cales de la même manière. On vous donne le protocole pour adapter le réglage des cales aux motricités.

7. Terrien - Aérien - 01:13:39 - (professionnel de la santé et chercheur en sciences du sport)

On est au cœur du sujet. Terrien, aérien, ça vous parle ? On vous donne les définitions, les tests de détermination mais ce n'est pas tout. On aborde surtout les implications sur le vélo en termes d'observables mais également d'angles et de position.

8. Cadran du Mouvement - 00:38:52 - (professionnel de la santé et chercheur en sciences du sport)

Terrien, aérien, c'est bien. A droite ou à gauche c'est bien aussi. Alors s'agissant de positionner les terriens à droite, à gauche, les aériens à droite, à gauche, on est dans le vif du sujet. Le cadran du mouvement positionné directement sur le vélo.

9. Énergétique - 01:22:55 - (chercheur en sciences du sport)

Les préférences énergétiques sont connues depuis plus longtemps que les préférences motrices. Mais elles restent terriblement importantes s'agissant de comprendre les besoins du cycliste et sa manière de s'entraîner.

10. Protocole Bike Fitting - 00:32:21 - (chercheur en sciences du sport)

Le protocole Préférences Bike Fitting® de A à Z. Ou plutôt devrait-on dire de 1. L'anamnèse, à 6. Remise du rapport au cycliste. Apprenez par cœur ce protocole. Il est la colonne vertébrale de votre intervention avec le cycliste. Un protocole qui vous cadre donc qui vous libère.

11. Cas cliniques n°1 - 00:36:11 - (professionnel de la santé et chercheur en sciences du sport)

De l'écoute de l'objectif du sportif, aux remises de cotes adaptées à leur motricité, on suit tout du long des cyclistes qui cherchent à améliorer leur position sur le vélo. On commence avec un cycliste Terrien blessé.

12. Cas cliniques n°2 - 00:17:00 - (professionnel de la santé et chercheur en sciences du sport)

De l'écoute de l'objectif du sportif, aux remises de cotes adaptées à leur motricité, on suit tout du long des cyclistes qui cherchent à améliorer leur position sur le vélo. On continue avec un cycliste Aérien blessé.

13. Cas cliniques n°3 - 00:38:52 - (professionnel de la santé et chercheur en sciences du sport)

De l'écoute de l'objectif du sportif, aux remises de cotes adaptées à leur motricité, on suit tout du long des cyclistes qui cherchent à améliorer leur position sur le vélo. On termine avec un cycliste Terrien cherchant confort et performance.

METHODOLOGIE UTILISEE

La méthodologie d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de vidéo, présentation power point et analyse de cas clinique) est utilisée dans cette formation. Des tests de connaissance (QUIZ) sont également réalisés tout au long de la formation. Enfin, la lecture d'articles



scientifiques et de vulgarisation (mis à disposition dans l'espace numérique de formation) complète la méthodologie d'apprentissage.

DUREE THEORIQUE D'APPRENTISSAGE

14h d'apprentissage sont, en moyenne, nécessaires à l'acquisition de l'ensemble des connaissances dispensé dans cette formation.

MODALITE D'EVALUATION

Une évaluation est proposée à la fin de la formation, sous forme d'un questionnaire à choix multiples disponible en ligne dans l'espace de formation du participant (accessible 24/24h et 7/7j). Un nombre de réponse correcte supérieur ou égal à 50% débloque la certification Préférences® Bike Fitting.

