PRO TRAINER
empowered by VOLODALEN
jonathan@protrainer.ch
+41 76 819 88 12

PROGRAMME DE FORMATION

Préférences Bike Fitting

ACCESSIBILITE

Cette formation est ouverte aux professionnels de la santé et 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®. Le participant sera aussi capable d'adapter les positions des cyclistes en fonction de leur motricité axiale-large et associée-dissociée. Il pourra identifier les principaux réflexes archaïques et leurs effets sur les motricités donc sur le pédalage et la posture. Enfin, il connaitra la procédure complète d'adaptation de la position sur le vélo aux Préférences Motrices du cycliste.

PROGRAMME DETAILLE

Demi-journée 1 (9h00 -12h30) – (professionnel de santé et chercheur en sciences du sport)
- Accueil et présentation participants / intervenants
- L'ergonomie en cyclisme : entre histoires et croyances
- Vocabulaire et fonctionnement du cycliste
- Cycliste terrien ou cycliste aérien ?
- Observables et tests des Préférences®

Demi-journée 2 (13h30 – 17h00) – (professionnel de santé et chercheur en sciences du sport)
- Réglages des cales et chaussures des cyclistes : mesure et matériel
- Exercices pratiques de mise en application
- Simulations de pédalage en mode terrien – aérien
- Exercices : devenir plus terrien ou plus aérien ?

Demi-journée 3 (9h00 -12h30) – (professionnel de santé et chercheur en sciences du sport)
- Les prises de cotes mécaniques sur le vélo et fiche technique
- Latéralité : côtés d'extension et de flexion
- Cadran du Mouvement® et implications sur le vélo
- Détermination des indices d'effort sur le vélo : test PMA

Demi-journée 4 (13h30 – 17h00) – (professionnel de santé et chercheur en sciences du sport)
- Les 6 étapes Préférences Bike Fitting

PRO TRAINER
empowered by VOLODALEN
jonathan@protrainer.ch
+41 76 819 88 12

- Chaines respiratoires et Curseur des Motricités
- Motricités axiale et large : implications sur le vélo
- Les points d'appuis en vélo

Demi-journée 5 (9h00 -12h30) – (professionnel de santé et chercheur en sciences du sport)
- Autres Motricités : épaule motrice, œil moteur et chaines d'ouverture et de fermeture
- Testing et impact sur le positionnement de toutes les motricités
- Mouvements primitifs de flexion et d'extension
- Mouvements primitifs de rotation en cyclisme

Demi-journée 6 (13h30 – 17h00) – (professionnel de santé et chercheur en sciences du sport)
- Procédure '6 par 5' : Préférences Bike Fitting
- Bilan complet
- Études de cas : blessures, performance et cyclisme
- Synthèse et test des connaissances

METHODOLOGIE UTILISEE

Les méthodologies d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de présentation power point et analyse de cas clinique sous forme de vidéo ou d'image) et par 'le mouvement' (mise en situation des tests et observations liés aux préférences et études de cas concrets) sont utilisées dans cette formation.

MODALITE D'EVALUATION

Modalité

Les stagiaires doivent avoir répondu à l'ensemble des questions durant le temps imparti, à savoir 15 minutes. Le questionnaire comprend 5 questions auxquelles il est demandé de répondre par « Oui » ou « Non ». L'évaluation se fait en digitale, via le téléphone portable. Les stagiaires sont tenus d'avoir leur téléphone portable avec eux durant la formation. La certification dépendra également d'une évaluation continue visant à évaluer les compétences de testing de chaque stagiaire. Les critères d'évaluation continue sont décrit plus bas. L'ensemble du questionnaire est corrigé et argumenté à la suite de l'évaluation, durant 15 minutes.

Le jury

L'évaluation est créée par l'ensemble des formateurs responsables.

Certification

L'ensemble des réponses sont automatiquement pré-enregistrées, ce qui permet d'avoir un résultat immédiat sur l'obtention ou l'échec de l'évaluation théorique. A la suite de la réussite de l'évaluation, le stagiaire se voit décerner une certification directement sur place. En cas d'échec, la personne se verra contrainte de recommencer l'évaluation une semaine plus tard. Un email est envoyé au stagiaire et celui-ci devra répondre en direct aux questions avec le formateur, via une visio ou un appel téléphonique. En cas de second échec, le stagiaire se verra obligé de repasser l'entièreté de la formation à prix réduit (50%).

PRO TRAINER
empowered by VOLODALEN
jonathan@protrainer.ch
+41 76 819 88 12

Situations exceptionnelles

Dans le cas où le stagiaire devrait partir avant l'évaluation, l'évaluation lui est envoyée par email et la correction se fera par l'un des membres du Jury. Dans le cas où l'accès à un réseau ne serait pas possible, une ou plusieurs plages horaires seront définies pour l'ensemble des participants à la formation.

Critères d'évaluation continue

Durant l'ensemble de la formation et plus particulièrement durant le testing terrien-aérien, les formateurs seront particulièrement attentifs à la compétence suivante : adopter la bonne position lors des tests. Pour se faire il observera les critères suivants.

1. Se place par rapport au sportif sans induire de réponse.
2. Ne force pas le mouvement mais identifie l'équilibre.
3. Prend son temps pour identifier le placement du patient.

Le stagiaire doit assurer un minimum de 2 critères sur 3 dont le 1 pour valider sa certification.