

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### FORMATION : Bike Fitting Niveau 1 - Cadre & Vélo

Vendredi 12 et Samedi 13 mars 2021

INSEP - Paris

Nom/Prénom : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Je participe à cette formation : OUI  NON

L'ANPS organise une formation qui se déroulera à Paris à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'expertise et de la performance (11 avenue du Tremblay – 75012 - Paris) du vendredi 13 Mars à 9 h au samedi 14 Mars à 18h, pour le Niveau 1 sur le thème: «FORMATION COMPLEMENTAIRE BIKE FITTING», Chaque participant doit apporter son vélo.

Le tarif de cette formation s'élève à 930 €.

Ce tarif forfaitaire comprend les 2 nuits et la restauration.

Arrivée le jeudi soir à partir de 17h30.

L'INSEP étant un établissement public, l'hébergement est en internat, la formule pension-complète n'est pas modifiable, le tarif reste identique avec ou sans hébergement.

Une demande auprès du FIF PL est en cours pour cette formation.

La formation niveau 2 sur le même thème en avril à l'Insep reste à confirmer.

Merci de nous retourner cette fiche d'inscription accompagnée du règlement à l'adresse :  
ANPS – BP 40 179 – 63005 Clermont-Ferrand Cedex 1

**IMPORTANT** : Seules les inscriptions accompagnées du règlement seront prises en compte.

Nous vous rappelons qu'en cas d'annulation les sommes engagées par l'ANPS seront retenues :  
50% 3 semaines avant la date de la formation, 80% 15 jours avant et 100% 8 jours avant.

**Pour toute demande d'information vous pouvez joindre**

L'ANPS au 04 73 29 42 42

# PROGRAMME

## **FORMATION : Bike Fitting Niveau 1 - Cadre & Vélo**

**Vendredi 12 et Samedi 13 mars 2021**

**INSEP - Paris**

### **VENDREDI 12 MARS / 9H – 12H**

Matinée 1 / 9h – 12h

- L'ergonomie en cyclisme : entre histoires et croyances
- Vocabulaire et fonctionnement du cycliste
- Rappels terrien-aérien + expressions sur le vélo

Après-midi 1 / 13h – 17h

- Réglages des cales et chaussures cyclistes : mesures et matériel
- Exercices pratiques de mise en application
- Simulations de pédalage en mode terrien - aérien

### **SAMEDI 13 MARS / 9H – 12H**

Matinée 2 / 9h - 12h

- Les prises de cotes mécaniques sur le vélo
- Outils, fiches techniques
- Côtés d'extension et de flexion : implication sur le vélo
- Détermination des indices d'effort sur le vélo : test PMA

Après-midi 2 / 13h - 17h

- Méthodes d'entraînement : entre empirisme, croyances et science
- Déroulé d'une séance de bike fitting selon le cadran du mouvement
- Séance sur Home Trainer
- Bilan formation

### **A L'ISSUE DU MODULE 1 BIKE FITTING VOUS ETES CAPABLES DE :**

- Etablir les liens entre les motricités et la position sur le vélo
- Repérer et mesurer les préférences énergétiques des cyclistes
- Proposer les exercices et réglages permettant de respecter les Préférences motrices et énergétiques des sportifs.

**FORMATION CERTIFIANTE SPÉCIFIQUE CYCLISME ET PRÉFÉRENCES**