



# AU TOUR du bikefitting

## ETUDE POSTURALE DU CYCLISTE

### ○ Introduction

- ▶ Plan de cours et objectifs
- ▶ De la théorie à la pratique : 70% de pratique

### ○ Installation du vélo

- ▶ Mise à niveau du vélo et home-trainer
- ▶ Contrôle mécanique du vélo

### ○ Prise de cote du vélo

- ▶ Savoir remplir la feuille de cote remise au patient
- ▶ Tableau de géométrie, définition : Stack, Reach, Top Tube, Drop

### ○ Prise de cote du cycliste

- ▶ Taille, entre-jambe, poids, envergure, pied G/D, épaules...

### ○ Les 3 points d'appuis

- ▶ La selle : mécanique tige de selle/ selle, les types de selles, réglage de la selle
- ▶ Chaussures/cales : mécanique des pédales, réglage des cales, les types de pédales et de cales, les différentes chaussures
- ▶ Guidon/manettes /potence : mécanique, les types de guidons / manettes/ potences, réglage du guidon/manette/potence.

## ○ Ateliers pratiques mécanique

- ▶ Ateliers pratiques par groupe de 2

## ○ Analyse dynamique du cycliste

- ▶ Vue de coté G/D, vue de face, vue de derrière
- ▶ Les différents moyens de mesure et mesure d'angles
- ▶ Atelier pratique par groupe de 3

## ○ Etude posturale & Aérodynamisme

- ▶ Définition de l'Aérodynamisme
- ▶ Le vélo de chrono Vs le vélo de route/triathlon
- ▶ Les règles UCI
- ▶ Matériel de tri : les différents prolongateurs, selles, chaussures, casques, combinaisons.
- ▶ Etude posturale du triathlète : test, analyse et réglage
- ▶ Améliorer son aéro : exercices mobilité et renforcement.

## ○ Mise en situation réelle

- ▶ Etude posturale de A à Z : pratique complète en binôme.

## ○ Se lancer en cabinet

- ▶ Liste de matériel nécessaire pour commencer à moindre coût.
- ▶ Conseils pour se lancer et développer cette prestation en cabinet.

## ○ Conclusion & discussion

- ▶ Remise des certifications ETAPE 2