

ETAPE 2 Programme de formation 2023

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

○ 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 côté 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 2023
- 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