



## **ETUDE POSTURALE DU CYCLISTE EXPERT**

### **○ Introduction**

- ▶ Présentation des formateurs Pierre-Yves Cozza & Edouard Hervé
- ▶ Devenir EXPERT en Bikefitting : pourquoi cette étape 3 unique en France ?

### **○ Retour sur l'étape 1 et 2**

- ▶ Questions ouvertes sur les étapes 1 et 2
- ▶ Nouvelles connaissances EXPERT sur les points traités en étape 1 et 2

### **○ Autour du VTT**

- ▶ Spécificité des différentes disciplines
- ▶ Les pathologies en VTT
- ▶ Quel matériel pour quelle pratique ?
- ▶ Le vttiste compétiteur VS le vttiste loisir
- ▶ Analyse de l'étude posturale d'un vttiste. Atelier Pratique
- ▶ L'importance du travail off bike en vtt

### **○ Autour du Gravel**

- ▶ Une discipline de loisir en vogue
- ▶ Les pathologies en gravel
- ▶ Le matériel utilisé pour la courte et longue distance
- ▶ Analyse de l'étude posturale gravel. Atelier pratique

## ○ **Mise à jour des connaissances scientifiques**

- ▶ Que disent les études scientifiques ?
- ▶ Les limites de la science dans les études posturales
- ▶ Analyse de cas de façon scientifiques vs expérience du praticien.

## ○ **Autour de la selle**

- ▶ Stabilité et selle : la base du bikefitting
- ▶ Problématique de la selle : Homme et Femme
- ▶ Analyse des pressions de selle
- ▶ SELLE SUR MESURE : Intervention de MY SADDLE Mise en pratique moulage de selle sur mesure

## ○ **Système de mesure 3D**

- ▶ Mise en pratique avec un système de mesure 3D unilatéral et bilatéral.
- ▶ Comparaison des angles avec le statique au goniomètre.

## ○ **L'Aerodynamisme : Module expert**

- ▶ L'Aero au détriment du confort ?
- ▶ L'aero en haut niveau vs l'aero au cabinet

## ○ **Autour du pied**

- ▶ Intervention de la marque LAKE : présentation de la game pour les différentes douleurs de pieds. Chaussures thermoformables.

## ○ **Comment devenir EXPERT en bikefitting**

- ▶ Comment développer son activité
- ▶ Remise des certifications ETAPE 3 EXPERT