



total freestyle

# FORMATION BIKE

**DURÉE :**  
2 jours - 14 heures

**TARIF :**  
395 € TTC

**FORMATEUR :**  
Anthony Barbier

## PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

## PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir créer des cours collectif sur vélos.
- Connaître et savoir utiliser les différents facteurs d'intensité de l'entraînement à vélo.
- Adapter le support à différent public

## PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Savoir créer un cours de «Bike»
- Apprentissage des facteurs d'intensité
- Connaître les zones de travail à vélo
- Savoir adapter ces cours en fonction du public.

## MOYENS

### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'un passage en situation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



total freestyle

# FORMATION BIKE

**DURÉE :**  
**14 heures**

**FORMATEUR :**  
**Anthony Barbier**

**NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS**  
**BP AF ou équivalent**

## JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

- 09h00 - Accueil, et mise en place
- 09h30 - Master Class Bike + débrief
- 11h00 - Comment créer un cours de Bike
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - Les facteurs d'intensité de l'entraînement à vélo
- 15h00 - Mise en situation + Feedback
- 17h00 - Fin de la 1ère journée de formation

## JOUR 2

- 09h00 - Accueil, mise en place
- 09h15 - Master Class Bike + débrief
- 10h30 - Les zones de travail à vélo
- 11h30 - Le coaching
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - La motivation , quest ce que c'est, comment la crée et pourquoi
- 14h30 - Mise en situation + Feedback
- 17h00 - Fin de la 2ème journée de formation