



## FORMATION BIKE

**DURÉE****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 sont mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, 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 de plusieurs étapes à réaliser post formation.
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



## FORMATION BIKE

### DURÉE

**14 heures**

### FORMATEUR

**Anthony Barbier**

### PRÉ-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