



# Formation

## **Evaluation et positionnement cycliste en physiothérapie – Bike PT BRONZE + AERO**

*Du jeudi 25 Mai au  
Samedi 27 Mai 2023*

**Institut National de Formation**  
***Vélodrome national***  
*Grande salle de réunion*  
1 rue Laurent Fignon  
78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX

**PUBLIC : Masseurs-kinésithérapeutes libéraux**

### **Formateurs :**

***Guillaume COUTU, Physiothérapeute libéral, Canada***  
***Simon BEAUFILS, kinésithérapeute Référent de la filière Route à la FFC***

## Objectifs de la partie Bike PT Bronze

Le ou la kinésithérapeute/physiothérapeute Bike PT BRONZE sera en mesure de :

- Identifier les différentes patientèles cyclistes
- Identifier les différentes parties et composantes du vélo
- Identifier les blessures cyclistes les plus fréquentes
- Décrire la biomécanique du pédalage cycliste
- Démontrer et effectuer les techniques de prise de mesures et d'évaluation pour faire un positionnement cycliste en physiothérapie
- Démontrer et effectuer les ajustements de bases possibles lors d'un positionnement cycliste
- Etablir un plan de traitement en fonction du motif de consultation du cycliste
- Mettre en place un programme d'évaluation et de positionnement cycliste dans son milieu de travail

## Objectifs de la partie Bike PT Aéro

Le ou la kinésithérapeute/physiothérapeute Bike PT Aéro sera en mesure de :

- Comprendre les principes de base de l'aérodynamisme
- Comprendre les règles entourant le positionnement « aéro »
- Comprendre les blessures et la démographie cyclistes reliées à la pratique du triathlon
- Comprendre et démontrer le positionnement d'un cycliste en position de Triathlon/Contre la montre
- Connaitre les équipements spécifiques au positionnement « Aéro »
- Connaitre les règles de positionnement de l'UCI

## PROGRAMME

### e-learning – 21h de formation

#### Objectifs

- Connaitre et décrire les différents types de vélo
- Connaitre les étapes pour choisir la bonne taille de vélo
- S'initier aux tendances de l'industrie cycliste
- Être en mesure d'identifier les composantes qui influencent le positionnement cycliste
- Comprendre l'impact de l'équipement et des composantes sur le positionnement cycliste
- Connaitre les principes du positionnement de base de la selle, du guidon et de l'interface pédales/cales
- Connaitre les problématiques les plus fréquentes chez les cyclistes et sommairement identifier les causes possibles
- Connaitre et expliquer les conseils et les exercices de base pour les cyclistes
- Reconnaître les cyclistes qui utilisent les services de positionnement
- Reconnaître les différents types de vélos
- Comprendre et expliquer la biomécanique et la physiologie du pédalage
- Effectuer l'examen subjectif du cycliste
- Effectuer l'examen objectif du cycliste
  - « Off the bike »
  - « On the bike »
- Connaitre les composantes des vélos pour adapter le positionnement
- Reconnaître les problèmes et blessures cyclistes les plus fréquents
- Pouvoir conseiller les cyclistes sur les bonnes pratiques et certains exercices spécifiques
- Connaitre les bases de la mécanique vélo pour effectuer un positionnement

#### Plan de cours – en e-learning

##### **Chapitre 1 : Types, tailles et géométrie de vélo**

- Types de vélo et leurs caractéristiques respectives.

- Grandeur de cadre et tendance de l'industrie
- Comment choisir la bonne taille de vélo

## **Chapitre 2: Composantes et équipements qui influencent l'expérience cycliste**

- La selle et tige de selle
- Les souliers, pédales et cales
- Cockpit (potence et guidon)
- Équipements (casque, lunette, gants, chamois)

## **Chapitre 3: Positionnement des points d'appui**

- Théorie et laboratoire : La selle
- Théorie et laboratoire : Les cales, souliers et pédales
- Théorie et laboratoire : Le cockpit (guidon/potence)

## **Chapitre 4: Les problèmes cyclistes les plus fréquents**

- Douleur aux genoux
- Douleur au dos
- Douleur au cou
- Douleur et inconfort à la selle
- Douleurs et engourdissements aux mains
- Douleurs et engourdissements aux pieds

## **Chapitre 5: Conseils et exercices pour cyclistes**

- Le cyclisme : avantages et inconvénients
- Technique de pédalage, cadence et mythes
- Exercices et renforcement du tronc et des membres supérieurs
- Exercices et renforcement pour les membres inférieurs

## **Chapitre 6: Démographie cycliste**

- Les cyclistes types rencontrés en clinique
- Les différents types de vélos

## **Chapitre 7: Biomécanique et physiologie du pédalage**

- Les muscles utilisés par le cycliste
- Les amplitudes de mouvement nécessaires au pédalage
- Biomécanique cycliste
- Physiologie cycliste

## **Chapitre 8: L'examen subjectif**

- Questionnaire et anamnèse

## **Chapitre 9: L'examen objectif "off the bike"**

- Évaluation de la flexibilité et mobilité
- Évaluation de la force, endurance et coordination

## **Chapitre 10: L'examen objectif "on the bike"**

- L'espace de travail et les étapes d'une rencontre
- Le matériel nécessaire au positionnement cycliste
- L'inspection mécanique du vélo
- Prise de mesure statique (goniométrie)
- Évaluation dynamique (vue de face)
- Évaluation dynamique (vue arrière)
- Évaluation dynamique (vue de côté)
- Les défis reliés à la prise de mesure
- Les mesures de base du positionnement cycliste

## **Chapitre 11: Les composantes du vélo pour adapter le positionnement**

- La selle
- Les tiges de selle
- Les chaussures cyclistes
- Les cales et les pédales
- Le guidon
- La potence

## **Chapitre 12: Problèmes et blessures cyclistes**

- Douleur à l'avant du genou
- Douleur à l'arrière du genou
- Problème de bandelette ilio-tibiale
- Douleur et fatigue des quadriceps
- Douleur au dos (lombaire)
- Problèmes et douleurs aux épaules
- Douleur au cou
- Engourdissements et douleurs aux mains
- Engourdissements et douleurs aux pieds
- Engourdissements et douleurs au périnée

#### **Chapitre 13: Exercices et conseils pour cyclistes**

- Exercices pour cyclistes ("on & off the bike")
- Capacité d'adaptation du corps humain

#### **Chapitre 14: Les différents aspects mécanique du positionnement**

- Introduction à la mécanique cycliste
- Installation et retrait des cales
- Installation et retrait des pédales
- Installation et retrait des tiges de selle
- Installation et retrait de l'ensemble guidon/potence
- Installation et retrait des leviers de freins/vitesses
- Installation et retrait de la guidoline

## Jeudi 25 mai 2023

### Jour 1 – en présentiel

#### **De 8h45 à 13h00**

- Accueil des participants
- Mécanique vélo
- Atelier pratique mécanique sur vélo - #1
- Pause
- Mécanique vélo – suite
- Laboratoire pratique mécanique sur vélo - #2

#### **13h00 – 14h15**

- *Pause déjeuner*

#### **14h15 – 18h00**

- Installation vélo (Axes, mise à niveau, sécurité)
- Théorie biomécanique + révision prise de mesure vélo (Démo)
- Questions diverses

## Vendredi 26 mai 2023

### Jour 2 – en présentiel

#### **De 8h45 à 13h00**

- Accueil des participants
- Vos futurs clients et leur équipement
- Evaluation objective (Off bike + on bike)
- Ateliers pratiques entre participants

#### **13h00 – 14h15**

- *Pause déjeuner*

#### **14h15 – 18h00**

- Pratique patient Route #1 et 2
- Pratique patient Route #3 et 4
- Questions diverses

## Vendredi 27 mai 2023

### Jour 3 – en présentiel

**De 8h45 à 13h00**

- Accueil des participants
- Vos futurs clients de triathlon /Contre la Montre
- Biomécanique et physique aérodynamique
- Règles de positionnement (UCI et ITU)
- L'équipement spécifique au Triathlon/CLM

**13h00 – 14h00**

- *Pause déjeuner*

**14h00 – 18h00**

- Positionnement aérodynamique
- Pratique patient Triathlète #5-6
- Questions diverses avec Erik MOEN

# INFORMATIONS

## Lieu de l'évènement :

**Vélodrome national – Grande salle de réunion**  
1 rue Laurent Fignon  
78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX

## **MOYENS D'ACCES :**

### Transports en commun :

- **RER C - Station Saint-Quentin-en-Yvelines**
- **Transilien - ligne N et ligne U - Station Saint-Quentin-en-Yvelines**
- **BUS n° 419 - arrêt Institut Franco-Japonais (Terminus)**

### Où se garer ?

Parking public du vélodrome – Sonner à « Accueil vélodrome » et vous présenter en tant que participant à une formation FFC

## **HEBERGEMENT / RESTAURATION**

- **Hôtel IBIS BUDGET Vélodrome**  
1, PL Paix Céleste, 78180 Montigny Le Bretonneux  
Téléphone: 08 92 70 03 36
- **Hôtel IBIS Vélodrome :**  
2, PL Paix Céleste, 78180 Montigny Le Bretonneux  
Téléphone: 01 30 05 05 05

### RESTAURATION :

- Libre

## **TARIF DE LA FORMATION**

**1500€ – Hors frais hébergement + Restauration**

Possibilité de payer en 2 fois – paiement en ligne – un lien vous sera envoyé

## **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

En complétant le formulaire disponible [ICI](#)

Merci de nous transmettre par mail ([s.crochard@ffc.fr](mailto:s.crochard@ffc.fr)) une copie du DE

**Pour prise en charge et remboursement du FIFPL (dossier en cours de validation auprès du FIFPL)** : Seuls les professionnels libéraux pouvant justifier de leur cotisation CFP de l'année en cours et d'une attestation de versement URSSAF mentionnant le nom du FIF PL comme Fonds d'Assurance Formation (ou attestation d'exonération ou d'affiliation), pourront prétendre à une prise en charge de leur formation par le FIF PL, dans la limite des critères de prise en charge de la profession pour l'année en cours. Si vous êtes éligible à cette prise en charge vous devrez respecter la procédure suivante :

Vous devrez réaliser une demande en ligne au plus tard 10 jours calendaires suivant le premier jour de la formation, en vous connectant sur votre espace FIF PL. Les documents nécessaires à cette prise en charge sont :

- *Un justificatif de l'URSSAF*
- *Le devis de la formation – Nous vous le transmettrons de façon individuelle et nominative par mail*
- *Le programme de la formation – voir ci-joint*
- *Votre RIB*

Vous devrez ensuite saisir les informations concernant la formation : Les dates, l'intitulé de la formation, le nom de l'organisme et le coût de la formation. À la fin de la formation vous devrez transmettre l'attestation de présence et de règlement que nous vous transmettrons également à l'issue de la formation. Si le FIF PL valide la prise en charge vous serez remboursé de la formation directement par virement bancaire.

---

## **CONTACT – INFORMATIONS – RESERVATIONS**

Vélodrome National – Médecine Fédérale  
1 rue Laurent Fignon CS40100  
78069 SAINT QUENTIN EN YVELINES  
Tel : 01.81.88.09.49 – Fax : 01.76.21.88.93  
Courriel : [s.crochard@ffc.fr](mailto:s.crochard@ffc.fr)