Pathologies spécifiques du cycliste (BIKE FITTING) (D. Stefanuto, P-Y Cozza, J. Roustit)

Objectifs

- La formation vise à initier au bikefitting, à comprendre l'anatomie du vélo, la biomécanique du pédalage, et à identifier les pathologies spécifiques du cycliste.
- Elle inclut des présentations théoriques, des ateliers pratiques sur vélo modulable, et des réglages pour optimiser la position en selle, la longueur des manivelles, et le choix des équipements.

Formateur.trice

STEFANUTO, Pierre-Yves COZZA, Jérôme RO

Kinésithérapeutes D.E certifiés (Certification professionnelle en ajustement de vélo) Bike PT

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

Nouvelle Formation

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 820€

FIFPL - Reste à charge : 0€

Organisation

Construction du groupe :
15 personnes

Du 10 au 12 juin 2027 - Mulhouse

22.5h / 3 jours

Public et Prérequis

MK D.E ou A.E

Contenu

Cette formation propose une approche complète de la pratique du cyclisme, du bikefitting et de la prise en charge des pathologies spécifiques du cycliste. Elle s'adresse aux professionnels souhaitant approfondir leurs connaissances sur la biomécanique du pédalage, l'analyse posturale et l'optimisation de la position sur le vélo afin d'améliorer à la fois la performance, le confort et la prévention des blessures. À travers des apports théoriques et des ateliers pratiques, les participants découvrent les principes fondamentaux du positionnement en cyclisme ainsi que les différents réglages permettant d'adapter le vélo aux caractéristiques morphologiques et fonctionnelles de chaque pratiquant.

La formation débute par une présentation générale de la pratique cycliste, de son évolution et du matériel utilisé dans les différentes disciplines telles que le vélo de route, le VTT, le cyclotourisme ou encore le triathlon. Une attention particulière est portée à l'anatomie du vélo, aux points d'appui et aux réglages essentiels influençant la posture et les contraintes mécaniques exercées sur le corps. Les notions de biomécanique et de physiologie du pédalage sont ensuite abordées afin de comprendre le rôle des muscles et des articulations, les différents types de contractions musculaires et les mécanismes de production de puissance.

Une large partie de la formation est consacrée aux pathologies spécifiques du cycliste. Les troubles rachidiens, les douleurs des membres inférieurs et supérieurs, les atteintes périnéales, cutanées ou vasculaires sont étudiés afin d'identifier leurs causes et les facteurs favorisants liés à une mauvaise position ou à un matériel inadapté. Les spécificités féminines et les problématiques de surcharge ou de traumatisme sont également abordées.
L'approche kinésithérapique occupe une place centrale avec l'apprentissage d'une évaluation globale du cycliste comprenant l'anamnèse, les tests musculaires et articulaires ainsi que l'analyse posturale hors vélo. Les participants apprennent à réaliser des réglages précis du vélo en tenant compte des notions de stabilité, d'alignement et de confort. Les journées pratiques sur vélo modulable permettent enfin de mettre en application les connaissances acquises grâce à des ateliers interactifs portant sur le réglage de la selle, des cales, du poste de pilotage ou encore de la longueur des manivelles. Cette formation offre ainsi des outils concrets et directement applicables pour optimiser la pratique cycliste et prévenir les blessures.

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif et matériel nécessaire à la formation
- Alternance des séquences théoriques (Supports fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Formation en présentiel

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du
- Évaluation des apports de la formation:
    - Tour de table d'évaluation des acquis
        -
    - Pré et post-test ou quizz ou questionnaires ou mises en situation professionnelles, à l'appréciation du formateur
    - Correction des gestes techniques au décours de la pratique
    - Échanges autour de situations cliniques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation
- Attestation de fin de formation remise au participant à l'issue de la formation, précisant la nature de l'action et la durée de la formation

Modalités d'accès

Dans le cas d'une participation à une formation dans nos locaux (INTER), vous pouvez vous inscrire jusqu'à la veille de celle-ci (jour ouvré). Pour toute information complémentaire relative aux modalités d'accès à nos formations, n'hésitez pas à nous solliciter à l'adresse info@alister.org, nous nous ferons un plaisir de vous renseigner et de vous transmettre nos CGV.

Nos locaux sont conformes à l'accueil du public (attestation d'accessibilité ERP 5ème catégorie). Concernant nos formations au sein des établissements (INTRA), le délai d'accès à la formation est fixé lors de la validation de la commande et correspond à la date de réalisation prévue (cf convention). Les participants sont désignés par l'employeur. Le nombre de stagiaire peut être ajusté jusqu'au 1er jour de la formation.

Le client met à disposition des locaux/matériel conformes à la taille du groupe permettant le bon déroulement de la formation.

Les personnes en situation de handicap souhaitant participer à une formation peuvent contacter notre référente handicap (03 89 54 94 34) pour adapter les modalités.

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	Objectif pédagogique intermédiaire : intégrer toutes les notions physiologiques et physiopathologiques du patient cycliste		
09h00 09h15	Accueil des stagiaires et recueil des attentes Pré-test	**ECHANGES**	Tour de table – questionnements mutuels sur les connaissances de base QUIZZ
09h15 10h30	Démographie de la pratique cycliste L'anatomie d'un vélo • Historique et évolution du matériel • Vocabulaire (cycle CX, Vtt, route, triathlon, etc) • Les points d'appuis • Les réglages Biomécanique et physiologie du pédalage • Le pédalage : muscles et articulations impliqués, le type de contraction et le « pédaler rond » • La physiologie : puissance PMA Test HT Test Libre, la cadence et la notion de processus énergétiques	**THEORIQUE**	Projection du diaporama. Supports audiovisuels et remise du polycopié.
	Pause		
10h45 11h30	Les pathologies spécifiques du cycliste : Pathologies du dos et de la colonne vertébrale (lombalgies, cervicalgie, NCB, sciatalgies, syndrome du piriforme, syndrome du dos rond)	**THEORIQUE**	Projection du diaporama, Supports audiovisuels et remise du polycopié.
11h30 13h00	Les pathologies des membres inférieurs, supérieurs et du cou : • Tendinopathies (rotulienne, Achille, ischio-jambiers, avant-bras) • Syndrome de l'essui glace • Conflit de hanche • Névrome de Morton • Engourdissement des pieds et/ou des mains • Syndrome deRaynaud • Syndrome du canal carpien	**THEORIQUE**	Projection du diaporama – Supports audio-visuels
	Repas		
14h00 15h00	Pathologies périnéales et urogénitales • Syndrome d'Alcock • Prostatite • Nodule fibreux périnéal • Infections urinaires	**THEORIQUE**	Projection du diaporama – Supports audio-visuels

	Pathologies cutanées : • Frictions et irritations • Kystes pilondiaux Pathologies vasculaires : • Thrombose veineuse • Syndrome de l'artère poplitée piégée • Endofibrose de l'artère iliaque		
	Pause		
15h15 17h15	Pathologies liées à la surcharge : • Fatigue chronique • Dénutrition relative Pathologies macro-traumatiques : • Fractures de la clavicule • Traumatismes du genou, hanche et fémur • Traumatisme crânien Cyclisme au féminin : • Troubles du cycle menstruel • Influence des hormones sur la performance • Lésions périnéales chez la femme Vs homme • Lésions cutanées • Folliculite et furoncles • Lésions sous cutanées (pudendale, contusions et plaies vulvaires) Adaptation des selles chez la femme	**THEORIQUE**	Projection du diaporama – Supports audio-visuels
17h15 17h30	Synthèse de fin de formation	**ECHANGES** **ACTIVE**	Questions – réponses
Jour 2	**Contenus**	**Pédagogie**	
	Objectif pédagogique intermédiaire : Intégrer les principes du bilan en bike fitting		
09h00 09h15	Accueil des stagiaires et recueil des attentes Pré-test	**ECHANGES**	Tour de table – questionnements mutuels sur les connaissances de base QUIZZ
09h15 10h30	Le bilan : • Anamnèse • Examen en dehors du vélo Examen sur le vélo (bike fitting)	**THEORIQUE** **ACTIVE**	Projection du diaporama. Supports audiovisuels et remise du polycopié.
	Pause		

10h45 11h30	La position « standard » et les angles sur le vélo de route : BIKE FITTING Plate forme de test Equipement home trainer et les spécificités horizontales (sagittal, frontal et transversal) Les règles générales des angles préconisés (genou, hanche, tronc, bras, poignet, mains et attitudes)	**THEORIQUE** **ACTIVE**	Projection du diaporama, Supports audiovisuels et remise du polycopié. Travail actif en groupe
11h30 13h00	ATELIER 1 : le vélo trop long (Over reach) • Interactions et observations • Enumération des problématiques Pathologies en raccord avec la position	**PRATIQUE**	Travail en groupe Réflexion collective
	Repas		
14h00 15h00	ATELIER 2 : le vélo trop haut • Interactions et observations • Enumération des problématiques Pathologies en raccord avec la position	**PRATIQUE**	Travail en groupe Réflexion collective
	Pause		
15h15 16h15	ATELIER 3 : le vélo trop petit / bas • Interactions et observations • Enumération des problématiques Pathologies en raccord avec la position	**PRATIQUE**	Travail en groupe Réflexion collective
16h15 17h15	ATELIER 4 : combinaison des positionnements rencontrés en cabinet	**PRATIQUE**	Travail en groupe Réflexion collective
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	**ECHANGES** **ACTIVE**	Questions – réponses
Jour 3	**Contenus**	**Pédagogie**	
	Objectif pédagogique intermédiaire : maitriser les éléments du bike fitting dans le traitement des pathologies du cycliste		
09h00 09h15	Accueil des stagiaires et recueil des attentes Pré-test	**ECHANGES**	Tour de table – questionnements mutuels sur les connaissances de base QUIZZ
09h15 10h30	Introduction au bike fitting : solution et synthèse	**THEORIQUE**	Projection du diaporama. Supports audiovisuels et remise du polycopié.
	Pause		
10h45	Réglages de selles et implications / conséquences	**THEORIQUE**	Projection du diaporama, Supports audiovisuels et remise

11h30		**PRATIQUE**	du polycopié. Travail en groupe sur home trainer
11h30 13h00	Réglages des cales Choix des chaussures	**THEORIQUE** **PRATIQUE**	Projection du diaporama – Supports audio-visuels Travail en groupe sur home trainer
	Repas		
14h00 15h00	Choix de la selle : intérêt et conséquence Spécificité chez la femme	**THEORIQUE** **PRATIQUE**	Travail en groupe Réflexion collective Travail en groupe sur home trainer
	Pause		
15h15 17h15	Poste de pilotage Longueur des manivelles et implication	**THEORIQUE** **PRATIQUE**	Projection du diaporama – Supports audio-visuels Travail en groupe sur home trainer
17h15 17h30	Evaluation de fin de formation Post test	**ECHANGES** **ACTIVE**	Questions – réponses