

# BIKING

MAJ le 21/10/2024

 Inscription avant le *07 Avril 2025*

 Début de formation : *14 Avril 2025*

 Fin de formation : *17 Avril 2025*

Le **Biking** ou **RPM** est un cours de cyclisme en salle, qui consiste en l'utilisation de **vélos fixes en salle**, et en groupe, le tout en musique.

Encadrés par un coach sportif, les exercices proposés sont basés sur la **résistance cardio respiratoire** et le **travail musculaire**, principalement le bas du corps. L'objectif est d'**acquérir des techniques d'encadrement** de séances de remise en forme en cours collectifs de type Biking.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- maîtriser les fondamentaux techniques du Biking
- identifier l'impact psychologique d'une séquence de Biking
- mettre en place une séance Biking adaptée aux différents publics

## Conditions d'accès

- ✓ Ouvert à tous les publics

**Référente formation :**  
**Isabelle PEREIRA**

**[i.pereira@adpsformation.com](mailto:i.pereira@adpsformation.com)**



**Lieu de formation : ADPS Formation**  
**84 boulevard Leon Jouhaux 63100 Clermont-Ferrand**

## BIKING

### Séquences de formation collectives en salle

- Cours magistraux
- Travaux dirigés individuels ou collectifs
- Remise de dossiers techniques et des contenus de formations aux stagiaires

### Travaux pratiques en salle de remise en forme et en extérieur

- Suivi de séances animés par le formateur
- Mise en application de séances par les stagiaires



### Conditions Financières

- ➔ Frais pédagogiques : 396 € (22€/h x 18h)
- ➔ Repas du midi pris en charge par l'ADPS

### Financements

- ➔ Formation professionnelle continue via OPCO
- ➔ Financement France Travail
- ➔ Financement personnel
- ➔ Autres : nous contacter



ADPS Formation