

BIKING

MAJ le 11/07/2024

14

Avril

2025

Le Biking

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

Dates clés

 Inscription : 07 Avril 2025

 Début de formation : 14 Avril 2025

 Fin de formation : 17 Avril 2025

Le contenu

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

Public ciblé

- ➔ Éducateur sportifs diplômés
- ➔ Personal trainer
- ➔ BPJEPS APT, AF ou diplôme équivalent

BIKING

14

Avril

2025

**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

➔ **Formatrice Biking :
Isabelle PEREIRA**



i.pereira@adpsformation.com



Contact



contact@adps-formation.com



04.51.11.00.26



ADPS Formation

