

BIKING

Formation d'expertise



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

Formation non diplômante

CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Ouvert à tous, pas de prérequis

 9h00 à 17h00

 Inscription jusqu'au 02 avril 2026

 Du 09 avril 2026 au 10 avril 2026

Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com



MODULE 1 : LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'ACTIVITE BIKING

- Les techniques
- La musique
- Les connaissances du matériel

MODULE 2 : L'ANIMATION D'UNE SEANCE ET LA MISE EN PLACE D'UN CYCLE

- Bases physiologiques et anatomiques
- Adaptation au public
- Progression des séances

Possibilité de financements

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

Conditions financières

- ➔ Frais pédagogiques : 308 € (22€/h x 14h)
- ➔ Repas du midi pris en charge par l'ADPS

Votre formatrice

Isabelle PEREIRA

i.pereira@adpsformation.com
06.81.60.25.44

