



# FORMATION LF'BIKE

*Un challenge sportif où l'on cherche à dépasser ses limites !*

*Connu et reconnu de tous, la discipline du biking n'a plus besoin de faire ses preuves ! Une efficacité hors norme !*

*LF' Bike vous propose d'apprendre à concevoir des programmes et cours collectifs à travers cet outil.*

*De la course contre la montre à l'ascension d'une montée vous maîtriserez tous les outils pour un entraînement fractionné.*

## POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs.
- Les professeurs de danse, de fitness et/ou d'éducation physique.

## PRÉREQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi les modules de base et/ou équivalents.

Nous vous conseillons également de suivre préalablement le module Basic Freestyle et/ou équivalent, ou d'avoir déjà de l'expérience en tant qu'instructeur fitness. Une bonne condition physique est recommandée pour participer à ce module. Pour les personnes titulaires d'un diplôme en éducation physique, d'éducateur sportif, de kinésithérapie et/ou équivalent, le module de base est facultatif.

## OBJECTIFS

- Maîtriser le matériel, ses réglages, sécurité, fonctionnement
- Maîtriser les techniques de pédalage et les cadences avec des variations de rythme
- Maîtriser le coaching et la bonne utilisation de la musique pour l'interval training
- Maîtriser les connaissances sur le stress, la préparation physique et la récupération cardiaque
- Être capable de proposer un cours tendance et rythmé avec un travail cardio-vasculaire intensif.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation LF' Bike

SARL LEADERFIT'  
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin  
Organisme de formation continue  
RCS TOURS 423 277 565  
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL  
13 route de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange-Luxembourg  
TVA LU 18538688  
TVA BE 0823263348  
116437/A - 116437/B



# FORMATION LF'BIKE

## PROGRAMME

- Apprentissage du matériel (réglages, positions, techniques de pédalage)
- Apprentissage de l'entraînement cardio-vasculaire, son efficacité de groupe, ses bienfaits
- Adaptation des programmes et cours en fonction des publics et des niveaux
- Établir des programmes de progression
- Apprentissage de la construction d'un cours dans son ensemble
- Apprentissage des techniques physiques et mentales
- Mise en situation

## LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation, matériel informatique, matériel sportif...)
- Un suivi personnalisé et validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur et le responsable pédagogique
- Nos formateurs sont des entraîneurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs
- Validation par une attestation de formation LF' Bike

### FORMATEURS

Jonathan GENIN  
Antoine ELBAZ

### DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation  
réparties sur 2 jours

### INFOS & INSCRIPTIONS

[www.leaderfit-formation.com](http://www.leaderfit-formation.com)  
[contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
02 47 52 66 01  
[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)  
621.24.99.48. (du Luxembourg)  
0494.61.81.04. (de la Belgique)

*Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation LF' Bike*

#### SARL LEADERFIT'

9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin  
Organisme de formation continue  
RCS TOURS 423 277 565  
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

#### VITALYS SARL

13 route de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange-Luxembourg  
TVA LU 18538688  
TVA BE 0823263348  
116437/A - 116437/B