

# FORMATION ETUDE POSTURALE

avec NICK MARSHALL

Votre avenir dans l'amélioration du confort et la performance à vélo commence aujourd'hui !



# Formation de prestataire

## Etude Posturale

### **Développer votre confiance, intelligence et professionnalisme avec Nick Marshall**

Apprenez comment positionner les cyclistes de route, de triathlon et de gravel ainsi que ceux des ultra-distance et de la ville avec un praticien renommé pour son approche humaine et professionnel de haute qualité.

Tous les programmes ainsi que les niveaux peuvent être complétés sur place ou à distance en cours direct via internet. Nous sommes à votre service pour vous accompagner à développer votre approche à une cadence et aux horaires qui conviennent votre rythme de vie à fin d'assurer votre avenir sur cette voie.

Qui que vous soyez et où que vous soyez vous avez aussi la possibilité de profiter de la richesse d'expérience de Nick.

Ensemble nous explorons la différence entre le positionnement déterminé par l'utilisation d'un ordinateur et les études holistique qui utilisent un mélange des indices tel que la prise en compte des blessures, l'asymétrie corporelle, la souplesse et les capteurs de puissance.

Chaque module et séance du programme Etude Posturale ont l'intention de vous aider à récolter le plus d'information par rapport du positionnement pour assurer un bilan correspondant en temps réel au cycliste.



## À qui est destinée cette formation ?

La formation Etude Posturale n'est ni un programme des strictures ni une série des réglages à suivre. Il s'agit d'une formation structurée pour guider les passionnés du vélo à mieux comprendre leurs client(e)s cyclistes et de mieux discerner comment assurer leur confort et leur progression grâce aux méthodes développées par Nick Marshall.

Devenez compétent et maîtriser votre compréhension des particularités liées au cycle de pédalage, les asymétries corporelles, les compensations ainsi que les supports disponibles pour que par la suite vous puissiez professionnellement développer une position stable, confortable et puissante sur le long-terme.

Les besoins physiques et émotionnels d'un cycliste en ville sont bien différents de ceux d'un triathlète. Cette formation respecte ces différences et installe en vous la capacité de quantifier la meilleure façon de les accompagner et de les développer vers leur véritable champion interne.

Pour les cyclistes qui cherchent à partager leur passion avec les autres, des magasins de vélo, des entraîneurs ainsi que les coachs sportifs, le programme d'Etude Posturale offre une flèche supplémentaire dans votre carquois en ce qui concerne le développement des cyclistes, leur santé et leur motivation ainsi que leur succès à long terme.

# Informations

## Formateur

Nick Marshall, ETUDE POSTURALE

## Objectifs

- Maîtriser les principes de compensation physique selon la morphologie, blessures et douleurs des cyclistes
- Maîtriser les principes de prises de cote afin d'optimiser la position du pratiquant sur son vélo.
- Réglage des ensembles pédales-cales, cales de compensation-semelles, cintre-leviers, choix, hauteur-inclinaison de la selle
- Maîtriser les réglages mécaniques y compris le réglage de cintre, leviers, pivot, tige de selle, chariot de selle, cales et cales de compensation.
- Être capable de dérouler une séance d'étude posturale avec les vélos de route, triathlon, gravel et ville

## Théorie

- Présentation de l'intérêt des prises et du positionnement sur le vélo
- Présentation des outils de mesure
- Présentation de l'intérêt de l'étude posturale
- L'examen du pédalage et la physiopathologie du geste
- Les principes de réglage des ensembles pédales-cales, cales de compensation-semelles, cintre-leviers, choix, hauteur-inclinaison de la selle

<b>Durée de formation</b>	4 semaines 40 heures	<b>Pré-requis</b>	Non
<b>Lieu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nice</li> <li>• A distance</li> <li>• Votre cabinet</li> </ul>	<b>Tarif</b>	1250€

*Une attestation de suivi résumant les contenus et les objectifs sera remise au stagiaire à la fin de la formation, ainsi qu'un certificat de participation.*

## Programme

- Semaine 1    Les asymétries, compensations, blessures et leurs impacts sur les cyclistes**  
1 x Cours d'étirement et équilibrage corporel avec Nick  
Accompagnement aux études posturales avec Nick  
Atelier ; Fonctionnement et serrage du pivot et pédales
- Semaine 2    Hauteur et choix de la selle selon les asymétries et compensations**  
1 x Cours d'étirement et équilibrage corporel avec Nick  
Accompagnement aux études posturales avec Nick  
Atelier ; Ajustement de la selle et la tige de selle
- Semaine 3    Réglage des cales et cales de compensation pour une meilleur efficacité aux Point Mort Haut et Point Mort Bas**  
1 x Cours d'étirement et équilibrage corporel avec Nick  
Accompagnement aux études posturales avec Nick  
Atelier ; Installation des cales
- Semaine 4    La poste de pilotage et son impact sur le dos**  
1 x Cours d'étirement et équilibrage corporel avec Nick  
Accompagnement aux études posturales avec Nick  
Atelier ; Ajustement de la potence et cintre

# A propos de Nick

Réputé pour son approche basée sur la durabilité de votre santé et l'équilibre physique et mentale, Nick vous apporte ses solides expériences dans le sport, la respiration et la biomécanique lors de votre séance de positionnement sur le vélo.



## Contact Nick

+33 (0) 6 48 04 57 57 – [nick@etudeposturale.com](mailto:nick@etudeposturale.com)