

**SAISON 2024**

# Médecine d'aventure et clinique de perfectionnement en vélo de montagne.



# PRINTEMPS 2024

bikeskills.ca

215 Rue de Gatineau, Bromont, Quebec, Canada

5.0 ★★★★★ 65 reviews

SIRIUSMEDx et l'École de Vélo Bikeskills s'unissent pour une aventure formatrice unique. Médecine d'aventure et clinique de perfectionnement en vélo de montagne.

## BIKESKILLS, C'EST...

La référence, experte dans un domaine niché :  
L'encadrement et la formation en vélo de montagne

Bikeskills, c'est une **méthode** basée sur 25 années de coaching et de formation d'entraîneurs; un cahier complet de formation permettant la standardisation des produits cyclistes offerts.

ACCESSIBILITÉ / SÉCURITÉ / PROGRESSION / PLAISIR



# 25

années  
d'expérience  
en coaching de  
haut niveau



# 45

entraîneurs  
certifiés PMBIA  
2 formateurs et 16  
entraîneurs  
certifiés niveau II  
et III



# 5+

sites de pratiques  
partenaires  
Les Sentiers du Moulin  
Le Mont-Sainte-Anne  
Énergie CMB  
Parc des sommets Bromont  
Le Massif de Charlevoix

Spécialisée en enseignement cycliste, l'Académie de vélo Bikeskills offre ses services d'encadrement, présent dans tous les sites de pratiques majeurs du Québec.

### Ce qui nous rend unique ?

Une progression des enseignements et des protocoles de guidage, procurant une expérience unique, tant pour les débutants que les passionnés de vélo de montagne.

## SIRIUSMEDX, C'EST...

SIRIUSMEDx, initialement renommée pour ses programmes de formation de secourisme en régions isolées, SIRIUSMEDx est également devenue la référence en soutien médical et en gestion des risques au Canada.

Pour en savoir plus : [SIRIUSMEDx.com](https://www.siriusedx.com)

# OFFRE DE FORMATION SIRIUSMEDX ET L'ÉCOLE DE VÉLO BIKESKILLS

**Titre :** Médecine d'aventure et clinique de perfectionnement en vélo de montagne.

**SIRIUSMEDx** et l'École de Vélo Bikeskills s'unissent pour une aventure formatrice unique. Médecine d'aventure et clinique de perfectionnement en vélo de montagne.

**Description :** " Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé qui pratiquent le vélo de montagne, et qui désirent approfondir les connaissances en matière de soins d'urgence préhospitaliers en cas d'accident sur les sentiers. Une progression d'habiletés techniques en vélo vous sera enseignée, ce qui vous permettra d'améliorer vos compétences de pilotage en sentiers."

La collaboration entre **SIRIUSMEDx** et **Bikeskills** amène sur les pistes renommées de Bromont une formation hybride inédite, spécialement élaborée pour les professionnels de la santé passionnés de vélo de montagne.

La région de Bromont offre un terrain de jeu exceptionnel, reconnu pour ses pistes de VDM étendues et diversifiées. C'est ici que nos deux organisations, leaders dans leurs domaines respectifs, se rencontrent pour vous offrir un programme combiné, alternant entre perfectionnement en habiletés de vélo de montagne et secourisme avancé dans des contextes isolés.

À vous, professionnels de la santé, qui êtes souvent les premiers répondants en cas de crises sur ces terrains éloignés, nous vous introduisons à une formation exclusive, sculptée pour perfectionner vos compétences tant dans le secourisme avancé que dans la maîtrise du vélo de montagne.

**Bikeskills** vous guidera avec expertise à travers les sentiers, renforçant vos compétences cyclistes. Conjointement, avec l'équipe de formateurs **SIRIUSMEDx**, vous plongerez au cœur d'ateliers de secourisme poussés, où chaque scénario a été conçu pour mettre à l'épreuve et élargir vos compétences médicales en milieu isolé.

Au-delà de l'apprentissage, c'est une expérience pratique, terre-à-terre, et adaptée à la réalité du terrain que nous visons à vous offrir.



# OFFRE DE FORMATION SIRIUSMEDX ET L'ÉCOLE DE VÉLO BIKESKILLS

## ★Accréditation★

Cette activité a été planifiée et mise en œuvre conformément aux exigences d'accréditation et aux politiques du Conseil d'Accréditation pour l'Éducation Médicale Continue (CAEMC) par le partenariat entre la Wilderness Medical Society (WMS) et SIRIUSMEDx. La WMS est accréditée par le CAEMC pour fournir une éducation médicale continue pour les médecins.

Déclaration de désignation de crédit AMA PRA Catégorie 1TM

En plus de la déclaration d'accréditation ci-dessus, vous devez inclure la déclaration de désignation de Crédits de formation continue (CFC) suivante verbatim, y compris en listant le "Crédit AMA PRA Catégorie 1" en italique et en ajoutant le TM après le Crédit AMA PRA Catégorie 1TM.

"La Wilderness Medical Society désigne cette activité de formation continue pour un maximum de 12 crédits AMA PRA Catégorie 1TM. Chaque médecin ne doit réclamer que le crédit correspondant à l'étendue de sa participation à l'activité.

· Tout le contenu éducatif présenté dans cette activité a été examiné et validé comme approprié, conformément aux principes scientifiques basés sur les évidences.



# OFFRE DE FORMATION SIRIUSMEDX ET L'ÉCOLE DE VÉLO BIKESKILLS

**Date :** 31 mai, 1er juin et 2 juin 2024

**Lieu :** Parc des Sommets  
44, Chemin des Carrières, Bromont (Québec) J2L 1J6

**Coût :** 1 850 \$ + taxes

## **Horaire :**

31 mai : 8h30 à 16h30

1er juin : 8h30 à 16h30

2 juin : 8h30 à 16h30

## **Contenu et sujets:**

### **A- Volet vélo de montagne**

\* Gestion de risques des blessures fréquentes en MTB

\* Progression des habiletés:

- - Position
- - Mobilité
- - Freinage et cadence
- - Anticipation
- - Virages
- - Pressions
- - Habiletés aériennes et terrestres

\* Détection et corrections des habiletés

\* Atelier mécanique

\* Sortie guidée

\* Plaisir!!

### **B- Volet médical**

\* Prise en charge d'une victime

\* Trousse médicale adaptée

\* Plan de communication et préparation d'une sortie de VDM

\* Trauma et orthopédie

\* Ateliers pratiques

\* Simulations

\* Immobilisations

\* Transports des victimes



## Inclus:

- 3 demi-journées de formation à vélo de montagne avec Bikeskills
- 3 demi-journées de formation médicale avec SIRIUSMEDx
- Instructeurs certifiés
- Coaching technique & guidage en sentier
- 3 repas du midi & après-bike Guru et West Shefford
- Matériel didactique spécialisé (fournitures et équipements de premiers soins, attelles, planche dorsale, etc.)
- Trousses de premiers soins et matériel utilisé pour les démonstrations et les sessions pratiques.
- Documentation
- Manuel terrain SIRIUSMEDx
- Accès à l'encyclopédie en ligne de SIRIUSMEDx
- Protection au genou au besoin
- Accès aux sentiers
- Accès au chalet du Mont Oak (base pour les 3 journées)

## Prérequis :

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé et être en bonne condition physique. Afin d'apprécier l'expérience en vélo de montagne, vous devez avoir une certaine expérience en vélo de montagne. Les groupes seront formés selon le niveau d'habileté des participants.



## Quoi apporter :

- Vélo de montagne
- Souliers de vélo de montagne ou souliers à semelle plate de type Vans
- Casque
- Protections pour les genoux
- Pédales plateformes (flat) avec crampons en métal ou pédales automatiques (clip) de vélo de montagne
- Hydratation (bouteille de vélo) et nutrition (barres)
- Montre avec trotteuse pour mesurer les signes vitaux
- Stylo et papier
- Vêtements et chaussures confortables pour les cours à l'intérieur – risque de se salir
- Vêtements pour l'extérieur appropriés pour les activités à l'extérieur (pluie et beau temps)
- Petit sac à dos pour le transport d'équipement durant les simulations

\*Si vous désirez louer un vélo performant pour optimiser votre expérience écrivez à l'adresse suivante : [info@bikeskills.ca](mailto:info@bikeskills.ca)

## Vos formateurs

- **Ian Hugues & Mélanie Roberge** (voir page suivante)

- **Louis-Philippe Brie**

- Instructeur SIRIUSMEDx depuis 2017
- Technicien médical d'urgence dans les Forces armées Canadiennes
- Premier intervenant en régions isolées
- PMBIA 1 et PMBIA module air
- 25 ans d'expérience en vélo de montagne et 3 ans comme instructeur. De plus, Louis-Philippe a plusieurs années d'expérience dans le domaine de l'instruction/pédagogie en générale.

- **Éric Contant**

- Médecin d'urgence et transport de soins critiques
- Diplômé en médecine de montagne
- Passionné de vélo de montagne et d'aventures en montagne

- **Marc Gosselin**

- Président, chef de la direction et directeur médical SIRIUSMEDx
- Médecin de famille
  - Certification en médecine d'urgence (MU)
  - Diplôme et certification en médecine sportive (MSE) et événementielle
- Adepte de plein air et d'aventure

---

## Inscription

Lien pour votre inscription : [Formation médicale en vélo de montagne | SIRIUSMEDx](#)



# L'ÉQUIPE BIKESKILLS

Ian Hughes

Fondateur de Bikeskills, certifié niveau IV et formateur niveau III

Ex-entraîneur de l'équipe olympique canadienne pendant plus de quinze ans, sa mission était de propulser les athlètes en développement vers la haute performance. C'est à travers son cheminement qu'il s'est forgé une grande expertise en formation et en enseignement technique. Passionné du coaching, son attention est maintenant vers la mise en place de la **méthode Bikeskills** : un système de formation d'entraîneurs : pédagogie d'enseignement technique, gestion de risque et guidage / gestion de groupe.

Mélanie Roberge

Présidente de Bikeskills, certifiée niveau II PMBIA

Mélanie cumule 22 années d'expérience comme pratiquante à vélo de montagne. Au fil des années, elle s'est développée une expertise en entrepreneuriat et en gestion de programmes cyclistes au sein de Bikeskills. Elle est notamment responsable de la qualité des programmes et du service à la clientèle chez Bikeskills. Elle apporte un regard extérieur sur le monde du vélo en proposant des pratiques innovatrices ainsi qu'une touche personnelle et féminine d'un sport qui est en essor pour les femmes.



## Entraîneurs de l'académie Bikeskills

L'équipe Bikeskills compte 45 entraîneurs répartis aux quatre coins du Québec, dont 2 maîtres formateurs, 16 niveaux II et III PMBIA. Ils cumulent tous de nombreuses heures de formation à l'interne. C'est en grande partie grâce au dévouement de l'équipe que Bikeskills est rapidement devenue la référence en encadrement technique au Québec, présent dans tous les centres majeurs de vélo de montagne du Québec.





# Pour en savoir plus !

## Communiquez avec nous.

### Suggestions pour l'hébergement :

-Château-Bromont, un bloc de chambres est réservé à l'Hôtel. Les réservations doivent se faire directement par le participant en téléphonant au – 1-888-276-6668 et mentionner que vous voulez réserver avec le groupe SIRIUSMEDx.

-Auberge Nuits de St-Georges – 1-450-534-0705

-Studiotel Bromont – 1-450-534-9999

-Beatnik Hôtel – 1-450-534-2212



**Julie Kennedy**

Directrice de la formation

SIRIUSMEDx

[jkennedy@siriusmed.com](mailto:jkennedy@siriusmed.com)

514-509-2112 poste 301



**Mélanie Roberge**

Bikeskills

[melanie@bikeskills.ca](mailto:melanie@bikeskills.ca)

450.534.4157

