

Cahier du participant

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

Bromont, Qc - 30 mai au 1er juin 2025



PRINTEMPS 2025

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.siriusmedx.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.



HORAIRE

Date : 30 mai

8h30 : accueil

9h00 à 16h00 : alternance vélo et enseignement

16h00 à 16h30 : fermeture de la journée, examen des tiques

Arrivez en vêtement de vélo de montagne avec votre vélo prêt à rouler dès la première journée.

Date : 31 mai

8h30 : accueil

9h00 à 16h00 : alternance vélo et enseignement

16h00 à 16h30 : fermeture de la journée, examen des tiques

Date : 1er juin

8h30 : accueil

9h00 à 16h00 : alternance vélo et enseignement

16h00 à 16h30 : fermeture de la journée, examen des tiques

Lieu de rencontre et lieu des cours :

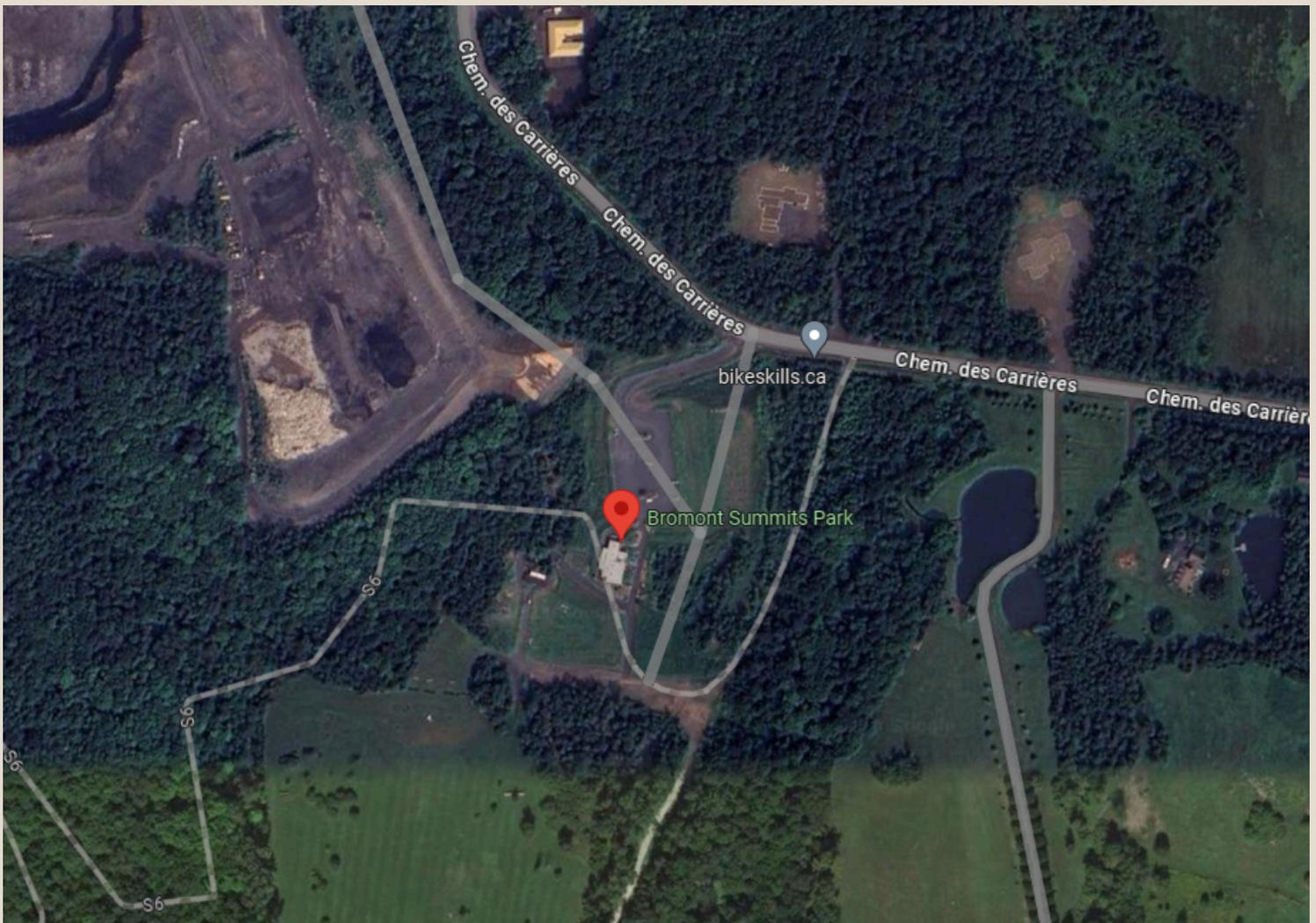
Parc des Sommets - Réseau du Mont Oak

Pavillon d'accueil

44, Chemin des Carrières, Bromont (Québec) J2L 1J6

<https://maps.app.goo.gl/H2xi31Qw8vPbiRsq6>

Le chalet.



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
- Gants de vélo
- Hydratation (bouteille de vélo/sac hydratation)
- Collations
- 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

INCLUS

- 3 repas du midi & après-bike Guru et West Shefford
- Source d'eau pour remplir gourdes
- Endroit intérieur pour changement de linge
- 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)
- Station lavage vélo

Nous allons alterner entre des séances de vélo de montagne extérieures et des séances de simulation médicales intérieures et extérieures. Apportez suffisamment de vêtements pour être confortable pour les deux environnements. Nous allons nous adapter selon la météo, mais il se peut que nous devions rouler sous la pluie. Habillez-vous en conséquence.



VOS FORMATEURS

Ian Hugues

- Fondateur et entraîneur-chef de Bikeskills
- Niveau IV entraîneur
- Formateur PMBIA III
- Ex-entraîneur de l'équipe olympique canadienne durant plus de 15 ans
- Passionné de coaching

Mélanie Roberge

- Présidente de Bikeskills
- PNCE Niveau 1
- Certifiée niveau II PMBIA
- Spécialisée en Enduro

Éric Contant

- Médecin d'urgence (MU3) et transport de soins critiques (ÉVAQ)
- Diplômé en médecine de montagne (DiMM)
- Fellow en Wilderness Medicine (FAWM)
- 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
- Adeptes de plein air et d'aventure

Numéros de téléphone d'urgence

- Urgence : 9-1-1
- Marc Gosselin : (514) 386-2698
- Éric Contant : (438) 527-1237
- Bikeskills : (450) 521-5301
- Parc des Sommets : (450) 534-0000



CONTENU DE LA FORMATION

Volet médical

Prise en charge d'une victime

Trauma et orthopédie

Immobilisations

Trousse médicale

Plan de communication et préparation d'une sortie de VDM

Transports des victimes

Ateliers pratiques de traumatologie

Simulations

Volet vélo de montagne

Gestion de risques des blessures fréquentes en MTB

Progression des habiletés:

- Position
- Mobilité
- Freinage et cadence
- Anticipation
- Virages

Pressions des pneus et suspension

Habiletés aériennes et terrestres

Détection et corrections des habiletés

Atelier mécanique



TRAVAUX PRÉPARATOIRES

Pour optimiser l'apprentissage et réduire le plus possible le volet magistral lors de la formation, voici quelques lectures qui vont vous aider dans la préparation du cours.

Les sujets seront sur le leadership, l'évaluation primaire et secondaire, les immobilisations musculo-squelettiques et l'organisation d'une évacuation.

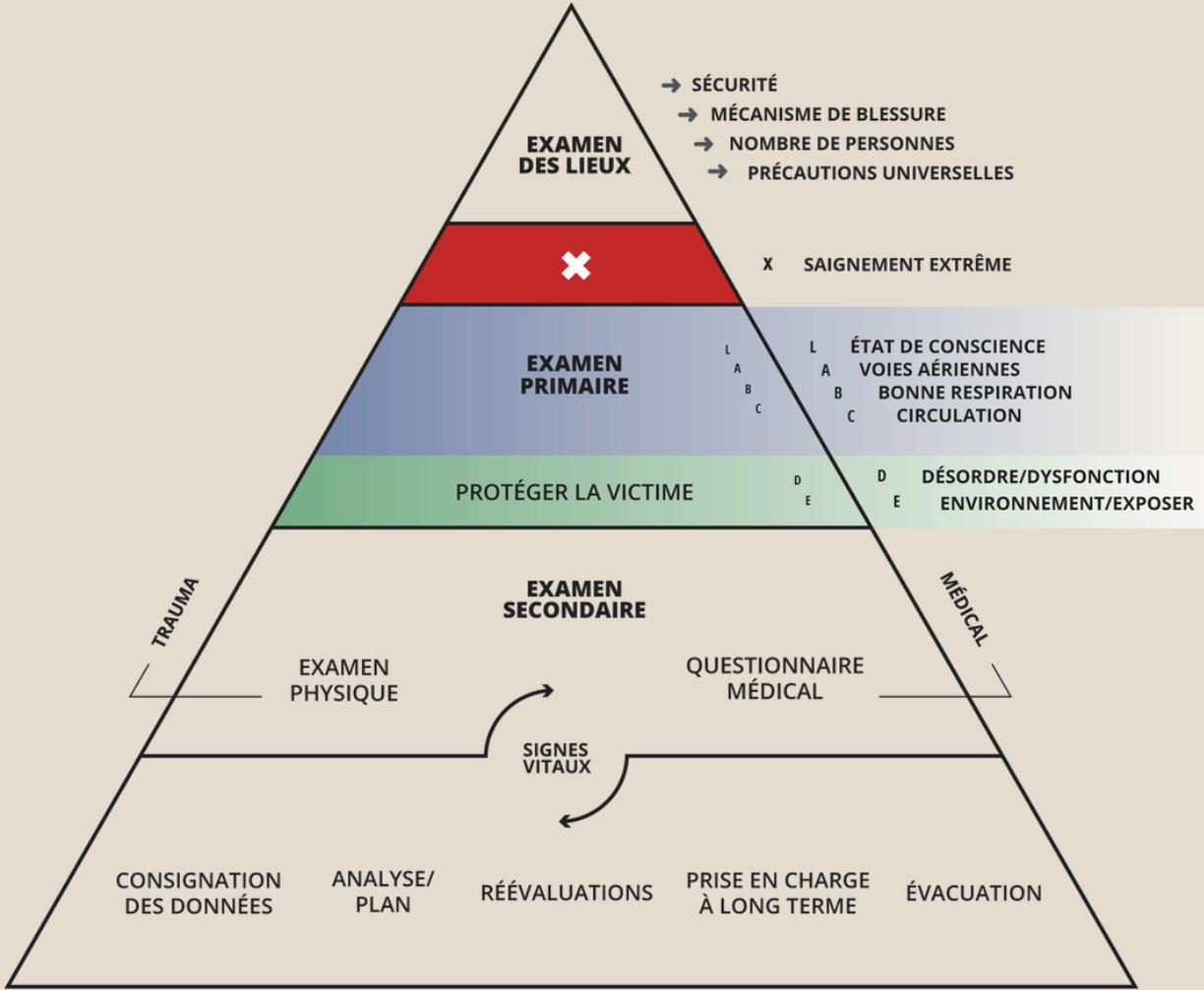
Ce lien vous apporte vers une plate-forme en ligne avec des lectures et des questionnaires.

Prévoyez environ 90 minutes pour compléter les modules.

Le lien vous sera envoyé via courriel.



SYSTÈME ÉVALUATION DU PATIENT



Pour en savoir plus !
Communiquez avec nous.

Suggestions pour l'hébergement :

-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

514-509-2112 poste 301



Mélanie Roberge

Bikeskills

melanie@bikeskills.ca

450.534.4157

