

		L' EFFICIENCE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE !	
		FORMULE	Prémium
		TARIF	120 euros / mois sans engagement
		CRITERES	
PLAN D'ENTRAINEMENT	<i>Séances personnalisées</i>	Natation, vélo, course à pied, renforcement musculaire semi-guidé.	
	<i>Placement optimisé de vos séances</i>	Suivant votre emploi du temps de la semaine	
	<i>actualisation du plan</i>	A la semaine	
	<i>Utilisation d'une application liant athlète et coach pour communiquer les séances et optimiser le suivi</i>	Nolio (gratuit pour l'athlète)	
S U I V I C O A C H D U	<i>suivi de la charge d'entraînement</i>	Par plusieurs méthodes (Foster, Coggan...)	
	<i>analyse et commentaires de séance</i>	Sur toutes les séances clefs	
	<i>Tout type de conseil dont conseils et stratégies nutritionnels, récupération, matériel...etc...</i>	Oui, lors de nos communications écrites et / ou orales	
	<i>Communication écrite</i>	Illimité sur Nolio, dans la mesure du raisonnable, réponse sous 48h	
	<i>Communication téléphonique</i>	Deux fois par mois à la demande de l'athlète, selon besoins et proximité à l'objectif	
	<i>Séances communes encadrées</i>	Une fois par mois, départ proche de Cergy-Pontoise, soit en vélo, soit en course à pied; en période scolaire.	
FONCTIONNEMENT	<i>Bilan évaluatif</i>	Entretien téléphonique / visio réalisé entre l'athlète et moi-même. L'échange par questionnaires définis et évolutifs permet d'identifier d'où vous venez, quelles sont vos motivations, vos qualités, manques vis-à-vis de l'objectif, vos antécédents de blessure...etc... Il permet de statuer sur votre charge d'entraînement, vos spécificités physiques et mentales en relation avec les paramètres de la performance.	
	<i>Paiement</i>	A partir du bilan et de notre volonté de collaborer, un lien d'inscription à Nolio vous sera transmis ainsi qu'un RIB afin d'effectuer le virement du montant prévu entre le 1 et 5 du mois qui débute.	
	<i>Précisions des ressources et contraintes</i>	L'athlète renseigne sur Nolio ses ressources (home trainer, différents capteurs, accès piscine, etc..), ses contraintes et disponibilités temporelles de manière générale et sur la semaine.	
	<i>Planification des séances</i>	Suivant les informations précédentes, je planifie la semaine à venir et vérifie avec vous que tout est cohérent et compréhensible.	
	<i>Production et retour des séances</i>	L'athlète effectue les séances et synchronise de manière automatique ses données (capteur GPS, vitesse, puissance, cardiaque...) avec Nolio. Il renseigne la perception de son effort, ses sensations, sa fatigue...etc... et le cas échéant commente la séance et soulève des interrogations.	
	<i>Perspective semaine suivante</i>	2 jours avant l'actualisation de la semaine future, l'athlète renseigne ses nouvelles contraintes et disponibilités	
	<i>Analyse et commentaires de séance</i>	En fin de semaine est réalisée une analyse de toutes les séances clefs. Elle porte sur des indicateurs en relation avec les paramètres de la performance et avec les facteurs de votre progression. A partir de cette analyse, les commentaires précisent les erreurs, les points à corriger, les points à conserver, à améliorer, les points positifs...etc... Sont aussi abordées les réponses à vos interrogations sur les séances et tout ce qui est en relation avec leur réalisation.	
	<i>Planification des séances</i>	Suivant ce bilan et les perspectives de la semaine suivante, le plan hebdomadaire des séances est effectué.	