



Partenariat Club Beauvais Triathlon
et Sports-endurance.com

Pourquoi avoir un entraîneur ?

Vous avez besoin d'être accompagné dans vos entraînements ? Vous souhaitez être conseillé pour préparer dans les meilleures conditions un triathlon LD, CD, Half, Ironman, ou tout simplement être guidé dans votre activité physique ?

Nous vous proposons de vous accompagner dans cette aventure en mettant à votre disposition un entraîneur compétent, qualifié et à l'écoute de vos besoins. Vous construirez avec François votre stratégie de préparation, serez en contact permanent avec votre entraîneur pour adapter votre préparation à votre état de forme du moment et à vos contraintes tant personnelles que professionnelles.

Ceci avec pour seul objectif, répondre à vos besoins.

Qu'est-ce qui est inclus dans les tarifs pour l'ensemble des suivis?

- L'élaboration d'un plan d'entraînement couvrant toute la durée de votre préparation.
- Un accompagnement personnalisé par votre entraîneur lors de la mise en route de votre programme d'entraînement,
- Des rendez-vous téléphonique afin d'adapter le programme à vos sensations, état de forme et contraintes professionnelles et/ou personnelles.
- Un contact permanent 7 jours sur 7 par mail avec votre entraîneur en cas de problème, question ou pour tout autre besoin urgent.
- de la documentation (explication d'une séance particulière, renforcement musculaire, etc.).



L'entraîneur

L'entraîneur : François PERRAGUIN.

Première Licence en Triathlon en 1998 au Beauvais Triathlon

- Baccalauréat Scientifique série SVT
- DEUG STAPS
- Licence STAPS mention Entraînement Sportif (option Natation) à la FSSEP de Lille 2.
- Brevet d'Etat d' Educateur Sportif 1er degré des Activités de la Natation (B.E.E.S.A.N)
- BF5 (Brevet Fédéral de Triathlon de niveau 5)
- Premier secours en équipe de niveau 1 (PSE1)

Quelques chronos sportifs:

- Natation: 400m NL: 4'50"
- Course à pied: 5km: 17'05" et 35'40" au 10km

Sa mission chez Sports-endurance.com s'articule autour de trois grands axes :

1/Concevoir des programmes d'entraînement à partir du diagnostic sportif (évaluer les capacités des athlètes en vue de leur entraînement, analyser la situation au regard des



objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure, élaborer et planifier les séances et plans d'entraînement)

2/Conduire les séances d'entraînement (mettre en place les séances, adapter la conduite des séances aux aptitudes et capacités des sportifs, participer à l'encadrement des compétitions sportives, diriger les groupes dont il a la charge lors des déplacements, intervenir conseiller et gérer l'activité des sportifs pendant la phase compétitive)

3/ Communiquer et participer à la protection des sportifs :

- présenter le projet sportif dont il a la charge aux dirigeants, partenaires, publics et médias
- transmettre aux sportifs les valeurs de solidarité, d'effort et de respect
- Participer à la construction et à la protection de l'intégrité de la personne
- Participer à la gestion du projet sportif de la structure

Exemple de plan d'entraînement pour la préparation d'un IM

lundi 8 août 2011	Vélo	Recup	90		1h30 sans thème de séance entre all.1 & 2	
	Natation	Mer	30		30 min souple	
mardi 9 août 2011	Câp	Endurance	60	15 min prog (10 min all.1/5 min all.2)	2x 6km en 25'43" (r=5) all.3 / fc= 155 à 167 bpm	10 min souple
mercredi 10 août 2011	Vélo	Hypervélocité	120	30 min souple	4 x 45" à 110 rpm récup= 45" à 80 rpm 4 x 1' à 120 rpm récup= 1' à 80 rpm 4 x 1'30" à 130 rpm récup= 1'30" à 80 rpm 4 x 1' à 120 rpm récup= 1' à 80 rpm 4 x 45" à 110 rpm récup= 45" à 80 rpm	30 min souple
	Câp	Pma	50	20 min prog (15 min all.1/ 5 min all.2)	<u>Pma en Résistance sous forme de pyramide:</u> 1'30" (r=45") 1'15" (r= 45") 1' (r=45") 2 x 45" (r=45") 1' (r= 45") 1'15" (r=45") 1'30" (r=45") fc= max	10 min souple
jeudi 11 août 2011	Natation	Mer	30	10 min souple	5 x 1' allure de course / 1' nagé souple	10 min souple
	Câp	footing	30		30 min footing entre all.1 & 2 5 min gros braquet à 50 rpm 5 x 30" à 120 rpm braquet moyen (r=30") 5 min souple	30 min souple
vendredi 12 août 2011	Vélo	Force/ Puissance	150	30 min souple	5 min souple x 6	30 min souple
	Câp	Technique	45		3 min all.de course + 7 min footing lignes éduc (environ 30m)+ lignes prog (30 min): 1. Talons Fesse Jb Gauche/ Accélération 1. Talons Fesse Jb Droite/ Accélération 1. Talons Fesses les Deux jbs/ Accélération 1. Montée Genoux Jb Gauche/ Accélération 1. Montée Genoux Jb Droite/ Accélération 1. Montée Genoux les Deux jbs/ Accélération x2	10 min souple
samedi 13 août 2011	Natation	Mer	30	10 min souple	5 x 1' allure de course / 1' nagé souple	10 min souple
	Câp	Endurance	100	15 min prog (10 min all.1/5 min all.2)	3 x 5000m (d=25) all.3 couru en 20' / fc= 141 à 153 bpm	10 min souple
dimanche 14 août 2011	Vélo	Allure course	180	40 min souple all.1	5 x sprints de 15" (r=45") 8 x 2' all.4 (r=1) /rpm= 100/ fc= 160 à 169 bpm 10 min souple 6 x 4' all.4 (r=2)/ rpm= 100/ fc= 160 à 169 bpm 10 min souple	45 min souple all.1
	Câp	Technique	30		15 min footing lignes éduc (environ 30m)+ lignes prog (30 min): 1. Talons Fesse Jb Gauche/ Accélération 1. Talons Fesse Jb Droite/ Accélération 1. Talons Fesses les Deux jbs/ Accélération 1. Montée Genoux Jb Gauche/ Accélération 1. Montée Genoux Jb Droite/ Accélération 1. Montée Genoux les Deux jbs/ Accélération	
Total:			15,8			

Les formules d'entraînements Triathlon

Tarifs public Sports-endurance.com :

	Formule 1: Découverte	Formule 2: Expansion Dev'	Formule 3: Perf	Formule 4: Elite
Fiche d'évaluation	Oui	Oui	Oui	Oui
Semaines de planification envoyées sur	4 semaines	4 Semaines	2 Semaines	1 à 2 semaines
Bilan téléphonique	Non	Oui	Oui	Oui
Bilan par mail	Oui	Oui	Oui	Oui
Fréquence des bilans	Toutes les 4 semaines	Toutes les 2 semaines	Toutes les 2 semaines	Toutes les semaines
Réajustement illimité (mail et téléphone)	Non	Oui	Oui	Oui
Prix par semaine	9 €	14 €	20 €	35 €

Remise Club Beauvais Triathlon 2012

Partenariat 2012 - Beauvais Triathlon				
	Formule 1:	Formule 2:	Formule 3:	Formule 4:
4 mois	130 €	197 €	272 €	465 €
	au lieu de 144 €	au lieu de 224 €	au lieu de 320 €	au lieu de 560 €
6 mois	184 €	279 €	384 €	655 €
	au lieu de 216 €	au lieu de 336 €	au lieu de 480 €	au lieu de 840 €
8 mois	346 €	524 €	720 €	1 176 €
	au lieu de 432 €	au lieu de 672 €	au lieu de 960 €	au lieu de 1 680 €

Il est également possible d'avoir une préparation spécifique pour une discipline particulière type Marathon, Trail. Sports-endurance.com propose une remise de 15% sur tous les autres suivis que nous proposons (course à pied, cyclisme, etc.).

Comment choisir sa formule ?

Après un contact téléphonique ou par courriel via le site www.sports-endurance.com , vous recevrez une fiche évaluation que vous prendrez soin de compléter et que vous nous renverrez par courrier ou courriel.

Grâce à cette fiche, votre entraîneur pourra alors vous proposer plusieurs types de suivis correspondant à votre profil et à vos besoins.

François étant régulièrement au club, vous pouvez vous entretenir directement avec lui lors des séances d'entraînement club. Il pourra ainsi vous orienter directement sur le choix de la formule qui vous sera le plus adaptée.



Voici les coordonnées de François :

François PERRAGUIN

4 Allée Gustave Dumont

60000 BEAUVAIS

Tel : 06 82 06 51 35

Fax : 03 44 05 86 06

E- mail : francois@sports-endurance.com

Web : www.sports-endurance.com