

## Packs Course à pied

“S. PALAZZETTI - Consulting” propose aux coureurs à pied spécialistes des épreuves de longue distance, ou en devenir, des packs d’entraînement intitulés : Pack « Performance » et Pack « Très Haute Performance ».

Chaque Pack d’entraînement a pour objectif de conduire de façon adaptée, structurée et progressive le coureur à pied à son optimum physiologique, psychologique et technique en vue et pour le jour de la compétition.

Les tableaux ci-après présentent de façon résumée les différents services proposés :

<b>Evaluations, bilans, analyses</b>	<b>Pack « Performance »</b>	<b>Pack « Très Haute Performance »</b>
<b>Consultation initiale</b> (contact téléphonique, questionnaire) ( <u>Buts</u> : identification des objectifs, des contraintes, des points forts, des points faibles...)	OUI	OUI
<b>Individualisation des protocoles d’évaluations physiologiques + analyses</b>	OUI	OUI
<b>Bilan macro- et micronutritionnel individualisé</b> en fonction des apports nutritionnels conseillés pour le sportif <i>sur 7 jours</i> et <b>conseils individualisés</b>	-	OUI
<b>Bilan macro- et micronutritionnel individualisé</b> en fonction des apports nutritionnels conseillés pour le sportif <i>sur 3 jours</i> et <b>conseils individualisés</b>	OUI	-
<b>Proposition et interprétation de bilans biologiques spécifiques</b>	OUI	OUI

<b>Planification et programmation de l’entraînement</b>	<b>Pack « Performance »</b>	<b>Pack « Très Haute Performance »</b>
<b>Planification</b> des cycles d’entraînement et d’évaluations	OUI	OUI
<b>Programme d’entraînement individualisé**</b> établi en fonction des objectifs compétitifs, des contraintes professionnelles et familiales, des indices physiologiques...	OUI	OUI
** Chaque <b>cycle d’entraînement détaillé</b> (base, surcharge, affûtage, régénération) ** Chaque <b>séance d’entraînement détaillée</b> (objectif, volume, intensité, durée, profil du parcours...) ** <b>Intensités des séances d’entraînement individualisées</b> en fonction de la fréquence cardiaque, de la vitesse de course, de la perception de l’effort...		

<b>Coaching et feedbacks</b>	<b>Pack « Performance »</b>	<b>Pack « Très Haute Performance »</b>
<b>Contact email</b>	2 fois/sem	Illimité
<b>Contact téléphonique</b>	1 fois/sem	Illimité
<b>Feedback</b> hebdomadaire (questionnaire, carnet d’entraînement) ( <u>Buts</u> : analyse rétrospective de la semaine écoulée, ajustement de la charge d’entraînement possible, connaissance de soi...)	-	OUI
<b>Feedback</b> bimensuel (questionnaire, carnet d’entraînement) ( <u>Buts</u> : analyse rétrospective des 2 semaines écoulées, ajustement de la charge d’entraînement possible, connaissance de soi...)	OUI	-
<b>Analyse hebdomadaire des fichiers</b> (fréquence cardiaque, vitesse...) <b>de séances d’entraînement cibles</b>	-	OUI
<b>Consultation téléphonique</b> pré-compétition (préparation nutritionnelle, stratégie de course...) ( <u>But</u> : optimiser l’approche de la compétition)	OUI	OUI
« <b>Debriefing</b> » post-compétition ( <u>Buts</u> : analyse rétrospective de la course, connaissance de soi...)	OUI	OUI

## Tarification

	Pack « Performance »	Pack « Très Haute Performance »
<b>Tarif (TTC)</b>	<b>120 €/mois</b>	<b>Devis individualisé</b>
<b>Durée du contrat</b>	Minimum 3 mois	Minimum 6 mois

### Compétitions préparées :

Toutes les épreuves de longue distance sur route (marathon, 100 km...) ou nature (trail, ultra-trail...).

**Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations,  
n'hésitez pas à me contacter  
par email ([palazzetticonsulting@free.fr](mailto:palazzetticonsulting@free.fr)) et/ou par téléphone (06-89-13-67-86)  
en me précisant vos coordonnées téléphoniques en cas d'indisponibilité.  
Je m'engage à vous répondre dans les plus brefs délais.**