

## **« SUISSE PUISSANCE » COACHING CONCEPT**

Ce coaching s'adresse aussi bien au cycliste débutant que chevronné.

Qu'il soit cadet, élite ou cyclotouriste, si le cycliste à envie de progresser il peut s'entraîner, tôt ou tard, avec un coaching personnalisé.

Le fait de vouloir progresser, d'apprendre ou le désir d'atteindre un objectif, quel qu'il soit, demande un suivi personnalisé.

Avec plus de 30 ans au service des cyclistes je suis en mesure de vous apporter une solution sur mesure à votre mesure.

Pour le contrôle des cyclistes, SUISSE PUISSANCE.CH, utilise les outils les plus modernes et efficaces actuellement. Les analyses sont effectuées sur le logiciel « Velobook » et les tests sur l'indoor trainer de Cycleops le Powertap.

La plateforme « suissepuissance.velobook.net » est utilisée pour communiquer avec le cycliste pour envoyer les fichiers et les commentaires sur les entraînements ou les compétitions.

Il est nécessaire que le cycliste soit équipé d'un capteur de puissance pour pouvoir transmettre très vite les données enregistrées à SUISSE PUISSANCE.CH. Plusieurs solutions peuvent vous être proposées à ce sujet.

SUISSE PUISSANCE.CH propose les offres suivantes :

### **CONCEPT 1 « PRO »**

- Entretien de base sur les objectifs et l'entraînement et bilan de saison (min. 1 heure).
  - Présentation sur les capteurs de puissance (min. 1 heure).
  - Support de cours sur l'entraînement, les qualités physiques, les intensités etc...
  - Installation du capteur de puissance sur le vélo.
  - Apprentissage du travail avec la puissance
  - Test de vélocité et de puissance sur ergomètre indoor.
  - Test PMA sur le terrain
  - Détermination des valeurs de puissance cibles et de PMA.
  - Travail en fonction de la PMA
  - Planification de base hebdomadaire et journalière selon les buts de la saison.
  - Analyses du carnet d'entraînement hebdomadaire et journalier sur la plateforme « suissepuissance.velobook.net ».
  - Analyses d'enregistrements avec le capteur de puissance.
  - Discussion téléphonique ou Skype hebdomadaire de 15 minutes environ.
  - Conseils via messages sur la plateforme « suissepuissance.velobook.net ».
- PRIX : 140.-/mois durée minimale de 6 mois renouvelable, 1<sup>er</sup> test indoor compris.  
Une année pour 1500.-

## **CONCEPT 2 « BASIS »**

- Entretien de base sur les objectifs et l'entraînement et bilan de saison (min, 1 heure).
- Présentation sur les capteurs de puissance (min, 1 heure).
- Support de cours sur l'entraînement, les qualités physiques, les intensités etc...
- Installation du capteur de puissance sur le vélo.
- Apprentissage du travail avec la puissance
- Planification d'exercices spécifiques sur plateforme « suissepuissance.ch »
- Analyses de certains exercices spécifiques sur la plateforme « suissepuissance.velobook.net ».
- Conseils via message sur la plateforme « suissepuissance.velobook.net », ou par téléphone.

PRIX : 80.-/mois, durée minimale de 6 mois renouvelable  
Une année pour 850.-

## **TEST INDOOR**

- Test de vélocité sur indoor trainer.
  - Test de puissance sur indoor trainer.
  - Détermination de votre PMA (puissance maximale anaérobie)
  - Fréquence des tests. Selon discussion, minimum une fois par année.
  - Possibilité de voir l'évolution des performances avec ces tests.
- PRIX : 120.- pour les deux tests et les analyses.

## **CAPTEURS DE PUISSANCE**

- Possibilité d'acquérir un capteur de puissance (roue arrière, pédales, pédaliers).
- PRIX : selon offre.
- Dans chacun des cas la garantie du produit reste celle du constructeur. Les réparations et entretien sont à la charge de l'acheteur.

## **PLATEFORME « SUISSEPUISSANCE.VELOBOOK.NET »**

- Téléchargement de la plateforme sur <http://suissepuissance.velobook.net/fr-fr/>
  - Ouverture d'un compte .
- PRIX : 3,5 Euro par mois. Payable 12 mois en une fois selon le change de l'Euro

## **ACCOMPAGNEMENT DU CYCLISTE**

- Possibilité d'accompagnement du cycliste avec la moto lors d'un entraînement.
  - Le but est de rechercher les points faibles ou d'améliorer le pédalage, la technique de conduite et la position par le visuel.
- PRIX : 80.-/heure, 50.- ½ heure.

## **ENTRAINEMENT DERRIERE MOTO**

- Pour les cyclistes les plus chevronnés, possibilité de faire des entraînements derrière la moto afin d'acquérir du rythme pour les compétitions.
- PRIX : 80.-/heure, 50.- ½ heure.

## **ERGONOMIE**

- Possibilité de faire un contrôle de la position sur le vélo à l'aide de l'indoor trainer.
- Utilisation d'un programme de positionnement.
- Report de cette position sur le vélo personnel.
- Elaboration d'une fiche personnel de la position.

PRIX : 80.- (durée min. une heure)

## **« KEO FIT »**

- Possibilité de faire un réglage des calles Keo Look avec l'appareil Keo Fit
- Meilleur efficacité du pédalage.
- Evitement des blessures.

PRIX : 80.- (durée min. une heure)

## **VELO AVEC MANIVELLES « SMARTKRANKS »**

- Possibilité de faire des entraînements indoor tests sur un vélo équipé de manivelles indépendantes « SmartKrankS ».
- Analyse avec les pédales capteur de puissance
- Acquérir un meilleur pédalage.
- Acquérir une bonne gestuelle de pédalage.

PRIX : 40.- (durée environ 30 minutes avec échauffement)

Contact : Jean-Marc Divorne, 079 637 36 06, [jmd@bluewin.ch](mailto:jmd@bluewin.ch)

