

ENTRESPORT
LE MEILLEUR DU COACHING

COACHING À DISTANCE

Triathlon, natation, vélo, course à pied et préparation physique. Un programme construit pour vous, et un coach qui vous suit chaque semaine.

Progresser. Durer. Performer.

UN PLAN FAIT POUR VOUS. UN COACH À VOS CÔTÉS.

Premier triathlon, semi-marathon ou IRONMAN ? Envie de progresser sans vous blesser, malgré un emploi du temps chargé ? EntreSport vous accompagne à distance, où que vous soyez, quel que soit votre niveau.



Un programme à votre mesure

Construit selon votre objectif, votre niveau et vos disponibilités.

Un vrai suivi

Votre coach voit chacune de vos séances et adapte la suite selon vos sensations.

Progresser sans se blesser

La charge d'entraînement est dosée et le renforcement fait partie du plan.

Tout sur votre téléphone

Vos séances arrivent sur votre montre et dans l'application. Vous n'avez plus qu'à les suivre.

COMMENT ÇA MARCHE

Une méthode simple, en quatre étapes, qui se répète tout au long de la saison.

1 PLANIFIER

Votre coach construit votre programme par cycles, autour de votre objectif, de votre niveau et de votre emploi du temps.

2 ANALYSER

Vos séances remontent automatiquement depuis votre montre ou votre home-trainer (Garmin, Coros, Wahoo, Strava, Zwift…). Votre coach voit ce que vous avez réellement fait.

3 AJUSTER

Selon vos retours et votre état de forme (fatigue, sommeil, sensations), le plan est adapté. Une semaine difficile au travail ? On en tient compte.

4 PROGRESSER

Des bilans réguliers mesurent vos progrès et préparent la suite. Durablement, et avec plaisir.





TOUTES VOS DISCIPLINES, UN SEUL COACH

NATATION

Technique de nage (position, respiration), endurance et vitesse, nage en eau libre : s'orienter, gérer un départ en groupe.

VÉLO

Puissance et endurance, gestion de l'effort, position sur le vélo, préparation spécifique : contre-la-montre, montagne, longue distance.

COURSE À PIED

Technique de foulée, endurance et allure, préparation du 10 km au marathon et au triathlon, prévention des blessures.

PRÉPARATION PHYSIQUE

Renforcement, gainage, mobilité. Des séances expliquées en vidéo dans l'application, adaptées à votre sport.

Formule Professionnelle : une séance spécifique avec coach et analyse vidéo toutes les 6 semaines, en natation, sur home-trainer ou sur piste.

ET TOUT CE QUI COMPTE AUTOUR

Nutrition

Alimentation au quotidien, ravitaillement et hydratation en course.

Récupération

Sommeil, gestion de la fatigue, dosage de la charge.

Mental

Confiance, routines d'avant-course, visualisation.

VOS OUTILS, EN CLAIR

Trois outils, rien de compliqué : un pour votre entraînement d'endurance, un pour votre préparation physique, et notre outil maison pour suivre votre progression.

Intervals.icu

Votre calendrier d'entraînement

- Vos séances de natation, vélo et course, planifiées jour par jour.
- Synchronisation automatique avec votre montre ou votre home-trainer.
- Votre coach analyse vos allures, votre fréquence cardiaque et votre puissance.
- Vous suivez votre forme et votre fatigue sur des graphiques simples.

Application EntreSport

Votre préparation physique (Virtuagym)

- Des séances de renforcement conçues par votre coach.
- Chaque exercice expliqué en vidéo.
- Vous notez charges, répétitions et ressenti : votre coach ajuste.
- Rappels automatiques, sur smartphone, tablette et ordinateur.

Tableau de bord EntreSport

Planification de la saison et suivi des tests. Conçu par nos coachs, inclus dans les formules Performance et Professionnelle

- Votre saison planifiée d'un coup d'œil : cycles, objectifs, compétitions.
- Une vue d'ensemble de tout le travail réalisé, séance après séance.
- Vos tests suivis dans le temps, pour mesurer concrètement vos progrès.
- Vous comprenez pourquoi vous progressez, et ce qui vient ensuite.

VOUS VOUS ENTRAÎNEZ.
VOTRE COACH ANALYSE.
LE PLAN S'ADAPTE.

TROIS FORMULES, UN MÊME ENGAGEMENT

	ESSENTIELLE 150 € /mois TTC, engagement 3 mois *Pour se lancer avec un cadre clair.*	PERFORMANCE 250 € /mois TTC, engagement 3 mois *Pour un objectif précis et un suivi complet.*	PROFESSIONNELLE 390 € /mois TTC, engagement 3 mois *Pour viser votre meilleur niveau.*
Programme sur mesure	✓	✓	✓
Mise à jour du programme	1 fois par mois	Chaque semaine	En continu, sans limite
Échanges avec votre coach	1 par semaine	1 par semaine	2 par semaine, réponse sous 24 h
Calendrier Intervals.icu et application	✓	✓	✓
Bilan mensuel	✓	✓	Complet : performance, charge, mental
Tableau de bord EntreSport	–	✓	✓
Analyse de vos données et corrections techniques	–	✓	✓
Musculation et préparation physique	–	Programme personnalisé	Avancée, en salle et sur le terrain
Séance spécifique avec coach et analyse vidéo	–	–	Toutes les 6 semaines : natation, home-trainer ou piste
Nutrition et récupération	–	Conseils	Accompagnement avancé
Préparation mentale	–	–	✓
Test lactate	–	–	1 séance par an
Accès prioritaire au staff médical	✓	✓	✓
Révision vélo, main-d'œuvre	–	–	2 par an : transmission, visserie de sécurité, freinage (hors consommables)
-20 % nutrition et prix pro shop	–	✓	✓

-10 % ***Engagez-vous 6 mois ou plus***
et bénéficiez de 10 % de réduction sur la formule de votre choix.

Vous hésitez ? On vous aide à choisir. Haut niveau : formule Professionnelle prise en charge par EntreSport, page 7. Avantages : page 8.



SPORTIF OU SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

Votre formule Professionnelle prise en charge financièrement par EntreSport.

SUR LES 12 DERNIERS MOIS, EN IRONMAN OU IRONMAN 70.3

2 podiums au classement scratch

ou

2 victoires dans votre catégorie d'âge

Également sur dossier si vous obtenez le statut professionnel de la FFTRI.

Envoyez-nous vos résultats : nous étudions votre dossier avec vous.



VOS AVANTAGES ENTRESPORT

Réservés aux formules Performance et Professionnelle (haut niveau inclus).

-20 %

SUR TOUTE LA NUTRITION ENTRESPORT

Boissons, gels, barres : tout ce qu'il faut pour l'entraînement et le jour de course.

150+

MARQUES DE TRIATHLON ET DE CYCLISME

Les meilleurs prix sur tout notre pro shop, pour équiper l'athlète de la tête aux pieds.

QUELQUES-UNES DE NOS MARQUES

SRAM · ZIPP · SHIMANO · LOOK · wahoo · PRINCETON CARBON WORKS · MAURTEN · PRECISION FUEL & HYDRATION · 226ERS

Contactez-nous pour connaître les conditions et passer commande.

SÉANCES INDIVIDUELLES

En complément de votre formule ou de façon ponctuelle : une séance en face à face avec un coach EntreSport, pour travailler un point précis sur le terrain et repartir avec des consignes claires.

LE BUT D'UNE SÉANCE

Un objectif précis

Votre coach observe, corrige et explique sur des points précis et individualisés.

Natation

Position, respiration, efficacité dans la technique de nage. Des éducatifs ciblés pour progresser seul.

Vélo

Position, pédalage, gestion de l'effort, sur home-trainer ou sur la route.

Course à pied

Foulée, posture, allures et nutrition. Des corrections simples pour courir plus efficacement.

Musculation

Les bons gestes et les bonnes charges, en salle ou sur le terrain, au service de votre sport.

Analyse vidéo

Votre technique filmée et décortiquée avec vous, pour voir concrètement les points améliorables.

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS

Téléphone 04 78 59 72 62 · WhatsApp 06 73 12 77 21 · contact@entresport.com



ILS L'ONT FAIT



IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

Emeline Delanis

4 h 34 min 27

1re du classement scratch amateur féminin

Passée pro : 13e en Pro Series à Barcelone pour sa 1re participation

EN PHOTO CI-DESSUS

Gabriel Callies

4 h 01 min 32

Vainqueur de sa catégorie d'âge

IRONMAN 70.3 Venice-Jesolo : 1,9 km de natation, 90 km de vélo, 21,1 km de course à pied.

ENTRESPORT
LE MEILLEUR DU COACHING

PARLONS DE VOTRE OBJECTIF

Écrivez-nous ou appelez-nous. On fait le point ensemble sur votre objectif et on vous oriente vers la formule qui vous correspond.

VOS COACHS

EJ

Emilien Jeannot
Gérant et coach sportif depuis 2009, triathlète depuis 2017. Master PPMR (préparation physique, mentale et réathlétisation).

EB

Emile Bailly
Triathlète depuis 2018. Licence STAPS entraînement sportif, en master EOPS (entraînement et optimisation de la performance sportive).

Téléphone
04 78 59 72 62

WhatsApp
06 73 12 77 21

E-mail
contact@entresport.com

Site
www.entresport.com

Instagram
@entresport_officiel

CONTACTEZ-NOUS DIRECTEMENT
Scannez pour ouvrir une discussion WhatsApp

Progresser. Durer. Performer.