

## TARIFICATION ORGANICOACH 2018

### Formule\* « CLASSIC » 120€/mois

- Un planification hebdomadaire par Coach attiré choisi par l'athlète (sous réserve de disponibilité, voir liste des coach) ou suivant le profil et la situation géographique. Entraînement basé sur l'analyse de la semaine 1 durant la semaine 2 pour réaliser la 3.
- Bilan complet du passé sportif, du potentiel physique, de l'activité socio-professionnelle
- Nicolas Lebrun pour la planification annuelle et gestion générale du suivi.
- Analyse et réflexion sur les objectifs, définition du projet
- Alexandra Borrelly pour les questions sur la diététique et la prévention santé.
- Bilan santé et prévention, suivi diététique sur demande
- Possibilité d'un week-end (2 jours) rencontre sur Digne-les-bains
- Echanges réguliers:
  - Coach attiré :** un coup de téléphone ou skype par semaine, réponse à maximum 2 à 3 mails ou texto par semaine.
  - Alexandra :** Illimité en fonction des pépins de santé, sans abus. Pour la prévention ou conseil diététique, 1 coup de téléphone ou skype par semaine, 1 mail ou texto par semaine.
  - Nicolas :** 2 coups de téléphone par mois, 1 texto ou mail par semaine.
- Intégration dans le « Team Organicoach » avec prix préférentiels sur les stages, regroupements, chez les partenaires du Team, accès à la logistique des courses Team, accès au merchandising Organicoach, et possibilité de prendre une licence ou cotisation à l'Association Sportive Organicoach.
- Signature de la Charte Organicoach

### Formule\* « Athlète ELITE » (Nous contacter)

- Formule identique à la formule « classic » avec un suivi plus poussé, une analyse plus scientifique, réalisée par nos titulaires du DEJEPS Triathlon formés au dernier outil d'entraînement.
- Pas de limite d'échange avec le staff, possibilité d'intégration du team Elite Organicoach.

*Sur demande, places très limitées.*

### Formule\* « 100% NICO » 250€/mois

- Un coach: **Nicolas Lebrun**
- Bénéficier de mes 20 années d'athlète professionnel, titulaire du DEJEPS triathlon et directeur technique Xterra.
- Prise en main de A à Z pour un partage total, sans restriction d'échanges. Pour des projets d'athlètes 100% professionnels ou projets particuliers.

*Sur demande, places très limitées.*

*\*Toutes Ces formules ci-dessus sont assujetties à un contrat signé entre tous les intervenants et l'athlète et sont pour une durée de 10 mois minimum. La Charte Organicoach est également signée en même temps que le contrat.*

Formule «Team member » 500€/an  
(300€ pour ceux ayant suivi un coaching personnalisé)

- Être membre du Team, sans prendre de formule de coaching personnalisé.
- Bilan complet du passé sportif, du potentiel physique, de l'activité socio-professionnelle.
- Nicolas Lebrun pour la planification annuelle et gestion générale du suivi.
- Analyse et réflexion sur les objectifs, définition du projet
- Alexandra Borrelly pour les questions sur la diététique et la prévention santé.
- Bilan santé et prévention, suivi diététique sur demande
- Echanges réguliers:
  - Alexandra :** Illimité en fonction des pépains de santé, sans abus. Pour la prévention ou conseil diététique, 1 coup de téléphone ou skype par mois, 2 mail ou texto par mois.
  - Nicolas :** 1 coup de téléphone par mois, 2 texto ou mail par semaine.
- Intégration dans le « Team Organicoach » avec prix préférentiels sur les stages, regroupements, chez les partenaires du Team, accès à la logistique des courses Team, accès au merchandising Organicoach, et possibilité de prendre une licence ou cotisation à l'Association Sportive Organicoach.
- Signature de la Charte Organicoach

Formule « Week-end » 250€

- Partager la vie d'Alexandra et Nicolas pendant 2 jours pour un bilan complet sur la planification de saison, clefs de l'entraînement, bilan en hygiène de vie et prévention des blessures. Le « think green, stay fit » concept.
- 2 nuits (appartement indépendant) et repas compris. Se renseigner si accompagnant.

Suivi Nutritionnel et Remise en forme 200€

- 1<sup>er</sup> rendez-vous avec bilan nutritionnel et santé + conseils (50€)
- 3 mois de suivi avec reprise d'activité adaptée (150€)
- Coach : **Alexandra Borrelly**

Formule « one shot » : 50€ (2H maxi)

- Soit les conseils de santé, nutrition, bien-être et performance par Alexandra Borrelly.
- Soit les conseils de planification d'une saison sportive, analyse d'objectifs, clefs de la performance, bases d'entraînement personnalisées par Nicolas Lebrun.

### Conférences sur l'entraînement ou nutrition (Nous contacter)

- Intervention dans les Clubs, association, entreprises
- Sujet : Nutrition Sportive générale ou spécifique et/ou Principes de l'Entrainement

### Différentes formules en partenariat avec CYD et Km0 (Sur Paris, nous contacter)

- Optimisation de la pratique sportive (Bien-être et performance) avec Bilan et Suivi diététique et santé sur 3 mois par Alexandra Borrelly
- Possibilité de coaching personnalisé

