



## VOTRE COACH PERSONNEL EN TRIATHLON



*“ Ensemble on accélère ! ”*

**SYLVAIN SUDRIE**

**RENSEIGNEMENTS**

*\*Veuillez remplir tous les renseignements demandés*

PHOTO A COLLER

MONSIEUR

MADAME

**NOM & PRENOM :**

Date de naissance :

Département de naissance :

Adresse :

Code postal :

Téléphone :

E-mail :

VOTRE COACHING EN TRIATHLON By Sylvain SUDRIE
---

**COACHING TRIMESTRIEL 79€ / mois**

**Chez nous, c'est « SANS OPTION, TOUT EST COMPRIS » !**

- ◆ **Un plan d'entraînement interactif et personnalisé** en natation, vélo, course à pied et PPG adapté à votre niveau et en adéquation avec vos objectifs. Une programmation structurée vous sera conseillée pour la planification de votre saison afin d'atteindre vos objectifs de course. Vous pourrez y noter tous vos commentaires, vos sensations, watts, pulsations etc... sur chaque séance pour que votre coach affine votre progression et effectue les modifications nécessaires en temps réel.
- ◆ **Un soutien nutritionnel** vous sera apporté dans le cadre de votre préparation afin de vous aider à comprendre la mécanique récupération et nouvelle charge d'entraînement.
- ◆ Le plan est personnalisé selon vos contraintes professionnelles et/ou familiales (ou autres) et **un bilan mensuel** s'effectue par téléphone avec votre coach Sylvain Sudrie pour l'étude de vos sensations / progrès d'entraînements.
- ◆ **ILLIMITE** ☞ Vous pouvez contacter votre coach Sylvain SUDRIE par email ou sms selon vos besoins et pour toutes questions !
- ◆ **Votre coach est un professionnel en Triathlon toujours en activité**, profitez de conseils techniques pour vous aider à progresser selon les disciplines et d'une expérience forte de 20 années de pratique sur différents formats de triathlon !
- ◆ **Vous rejoindrez la #TeamSRAC** et partagerez votre passion et des valeurs sportives fortes lors des stages et sur des courses ! **Un club STRAVA TeamSRAC** est ouvert pour vous connaître et vous suivre tout au long de l'année. **Vous bénéficierez d'une remise de 10% en tant qu'athlète de la #TeamSRAC** pour participer aux stages d'entraînements natation et Triathlon ainsi que sur les produits dérivés de la Team.

CHOISISSEZ LA DUREE DE VOTRE COACHING

Veillez cocher la durée de coaching à régler trimestriellement :

3 mois : 3x79€ = 237 €

6 mois : 6x75€ = 474 €

9 mois : 9x75€ = 711€

12 mois : 12x75€ = 948€

Date de démarrage du coaching :

Vous pouvez régler soit par :

Chèque

Nous vous remercions de bien vouloir nous faire parvenir l'ensemble des chèques selon la durée du forfait choisi, chèque que nous débitons à chaque début de trimestre suivant.

*Par exemple, vous choisissez 6 mois de coaching, il faudra donc rédiger deux chèques d'un montant de 237€ chacun. Le premier chèque sera encaissé au démarrage du coaching, le deuxième à la fin des trois premiers mois de coaching, etc...*

De libeller le(s) chèque(s) de règlement à l'ordre de « SWIMRUN ATLANTIC COAST » et de poster le dossier rempli à : SWIMRUN ATLANTIC COAST / 19A rue de la Landette / 33170 GRADIGNAN

Ou

Virement

IBAN: FR76 1330 6000 1223 0796 6110 485 BIC: AGRIFRPP833

Nous vous remercions de bien vouloir régler le 1er trimestre quelques jour avant la date de démarrage du coaching souhaité et de mentionner sur le virement en référence : coaching + votre nom et 1/ (nb de trimestre choisi). Merci de scanner le dossier rempli et de l'envoyer par email à : [contact@swimrun-atlanticcoast.com](mailto:contact@swimrun-atlanticcoast.com)

Indiquez ici le montant total à régler pour la durée de coaching :

Fait à :

Le :

NOM & SIGNATURE :