

RUN SMART COACHING

Concept et objectifs de Run Smart Coaching

1 Deux séances qualitatives par mois :

L'équipe propose 2 séances en petit groupe en montagne, sur route ou en salle selon le thème spécifique du jour.

2 Des thèmes adaptés à la pratique du trail :

Les séances sont encadrées pour vous faire progresser sur des points précis tels que la technique en montée ou en descente, votre physiologie de l'effort, votre force ou votre mobilité...

3 Progression et Prévention :

En travaillant de manière individualisée, l'équipe vous aide à prévenir les blessures et à améliorer vos performances.



En quoi sommes nous différents d'un club de course à pied ?

Notre approche se distingue clairement d'un club de course à pied traditionnel, car nous ne nous contentons pas simplement de courir ensemble..

En petit groupe, chaque séance est conçue autour d'un thème précis, qui sera ajusté au fil des semaines en fonction des besoins spécifiques des participants. Nous abordons des aspects techniques et physiologiques de la course à pied et du trail, en nous basant sur des données probantes .

Notre différence réside dans cette approche systémique qui permet non seulement de courir mieux, mais aussi de comprendre et d'appliquer des stratégies d'entraînement et de récupération adaptées à chaque coureur.

Cela permet à nos membres de progresser de manière plus ciblée, plus efficace, et de prévenir les blessures sur le long terme.

Nous sommes sur le terrain avec nos pratiquants pour analyser au mieux la foulée, la posture ainsi que les capacités physiologiques et techniques de chacun.

Nos formules d'accompagnement :

1

Formule de "base": 150€ les 12 séances

Deux séances par mois en petit groupe de janvier à fin juin.

Accès à du contenu supplémentaire (vidéos en ligne / récap théoriques.)

2

Formule de "base" + tests spécifiques.

L'équipe vous propose de réaliser en plus un test VMA, un test ventilatoire ou une analyse posturale.

60 € le test ou l'analyse posturale

3

Formule de "base" + suivi d'entraînement.

Il est possible de bénéficier d'un plan d'entraînement personnalisé en vue d'un objectif de course : **devis selon prestation demandée** .



Présentation de l'équipe de coaching :

Découvrez Mathilde TALOU-DERIBLE et Christophe OLIVE,
diplômés en kinésithérapie du sport , de la Clinique du
Coureur et experts en coaching d'athlètes coureurs.



Parcours et expertises de Mathilde TALOU-DERIBLE :

1

Kinésithérapeute du Sport

Diplômée en kinésithérapie du sport depuis plus de 10 ans, Mathilde a également la certification de préparatrice physique. Elle est formée par la clinique du coureur, en nutrition du sport et possède un DU de trail running.

2

Experiences professionnelles

En parallèle de son travail en cabinet libéral, Mathilde suit des athlètes à distance dans leur planification d'entraînement.

3

Sa pratique sportive

Sa pratique personnelle en course sur route et sur différents formats de trail jusqu'à l'ultra permettra d'apporter sa propre expérience aux coureurs.



Parcours et expertises de Christophe OLIVE :

1

Kinésithérapeute du Sport

Diplômé en kinésithérapie du sport et diplômé de la Clinique du Coureur. Il a également un diplôme universitaire en Posturologie, ce qui lui permet d'aborder l'entraînement de manière globale en prenant en compte l'impact de la posture sur la performance.

2

Experiences Professionnelles

Christophe exerce en cabinet libéral depuis 20 ans. Il accompagne ses coureurs vers l'atteinte de leurs objectifs sportifs.

3

Sa Pratique Sportive

Christophe a pratiqué de nombreux trails durant ces 18 dernières années. Il a également l'expérience de la pratique de courses sur route.

Il pourra vous partager ses expériences de coureur.

Séances d'entraînement de RunSmart Coaching :

Vous pouvez nous rejoindre à CLUSES et à ses alentours

LE MARDI SOIR à 19h15

POUR UNE DUREE d'1h15

Pour plus de renseignements et
inscriptions:

olive.christophe74@gmail.com