



KOM'ON

E-BOOK 2023

*Be better  
Get higher*

---



# Sommaire

## 01

### REJOINS L'HISTOIRE

*"L'histoire est un perpétuel recommencement" disait Thucydide. Ecrivons ensemble les meilleures pages de votre histoire sportive dès maintenant.*

## 02

### PLANIFIER POUR PROGRESSER

*Il peut parfois sembler laborieux de progresser ou de savoir par où commencer. La meilleure solution reste de se faire accompagner et soutenir afin d'obtenir les résultats escomptés.*

## 03

### SE TESTER POUR PLANIFIER

*C'est avec les meilleurs outils que l'on travaille le mieux, mais encore faut-il savoir s'en servir. Le champ des possibles est immense et rien ne sera laissé au hasard.*

## 04

### MUSCLÉ COMME POPEYE

*Et si les progrès portaient de là ? Trop souvent délaissé, devenir un athlète complet et solide permet d'aller encore plus vite et bien plus loin.*

## 05

### COACHER C'EST AUSSI ACCOMPAGNER

*Entraînez-vous aussi dur et longtemps que vous le voudrez, le meilleur sportif au monde restera celui qui va bien dans sa tête. Une fois compris, tout le reste suivra.*

## 06

### SEUL OU (BIEN) ACCOMPAGNÉ

*Rien est aussi intéressant que le terrain pour transmettre. Il n'y a d'égal que l'accompagnement individuel ou en groupe pour progresser, qu'importe la thématique.*

# REJOINS L'HISTOIRE

## PRÉSENTATION

Notre volonté a toujours été de repousser nos limites. Allez de l'avant, se dépasser, s'encourager. Notre nom était donc tout trouvé, **KOM'ON** était né.

Une décennie de **cyclisme** à Haut-Niveau, mêlée à un **Master Entraînement et Optimisation de la Performance**, cela a donné naissance à ce projet ambitieux, celui d'accompagner les sportifs et d'exploiter leur plein potentiel.

Des **professionnels** aux **néophytes**, nous collaborons d'ores et déjà avec de nombreux athlètes. La passion et les services de qualité que nous proposons nous obligent à **limiter le nombre de sportifs que nous suivons** afin de garantir le meilleur accompagnement possible.

## MISSIONS

Nous avons pour mission d'élever votre niveau physique et que vous appreniez sur vous-même grâce à la transmission de nos **expériences**, de nos **savoirs** et de nos **valeurs**.

Avec une **écoute** et un **suivi** professionnel, l'objectif est de créer et tirer profit d'une **confiance mutuelle** afin d'atteindre un objectif **ambitieux** et **adapté**.

Tout est réuni pour réussir, certains se sont déjà lancés, alors "**come on**", c'est votre tour !

## POURQUOI NOUS ?

Dire que nous sommes les meilleurs serait prétentieux.  
Dire que nous ferons de notre mieux pour atteindre vos objectifs durant tout votre accompagnement est une **certitude**.

**Un seul objectif, le vôtre.**

# PLANIFIER POUR PROGRESSER

L'objectif est de trouver la meilleure solution pour répondre à votre besoin. De la préparation d'un objectif précis à une véritable préparation sur la saison, l'accompagnement sera toujours de qualité.

## PACK SAISON

Une planification sur 10 mois avec un suivi et une analyse hebdomadaire de vos séances. La planification s'adapte à vos disponibilités et vos besoins

## PACK CYCLE

Besoin de remettre la machine en route ou d'une préparation hivernale de qualité avant la reprise de la saison, la planification sur 6 mois répondra à vos attentes.

## PACK OBJECTIF

Enfin, le défi est lancé mais avec lui, le compte à rebours. Évitez toutes mauvaises surprises ou stress et profitez d'un accompagnement sur 3 mois afin d'être prêt le jour J.



# SE TESTER POUR PLANIFIER

## TEST D'EFFORT

Pour mieux se connaître et s'étalonner d'année en année, il n'y a pas de meilleur moyen que le test d'effort.

Depuis chez vous, suivez un protocole de testing poussé permettant de créer votre profil de puissance !

Dans un bilan, découvrez vos points forts et vos axes de progrès jusqu'au prochain test !



## TEST TERRAIN

Rien ne peut remplacer le terrain pour donner le meilleur de vous-même.

Testez-vous en condition réelle accompagné d'un professionnel "sport scientist" !

Équipé de votre matériel et du masque d'échange gazeux, faites un vrai testing de haut niveau avec un bilan personnalisé et précis.

*Top level*



# MUSCLÉ COMME POPEYE

## PRÉPA PHYSIQUE

Tout bon cycliste se doit dorénavant d'être un véritable athlète.

Travail longtemps catégorisé comme hivernal, il est désormais une partie prenante de la préparation à l'objectif.

Ludique, rapide et bénéfique, cela vous permettra de transmettre au mieux toute votre force vers votre objectif.

## MUSCULATION

À bas les fausses croyances et les idées reçues, la musculation ne fait plus partie des gains marginaux de l'entraînement du sportif. Gain de force, de résistance ou d'endurance, il y en aura pour tous les goûts.

Couplé à des séances spécifiques, la musculation sera un allié redoutable dans votre préparation.

*Must Have*

# COACHER C'EST AUSSI ACCOMPAGNER

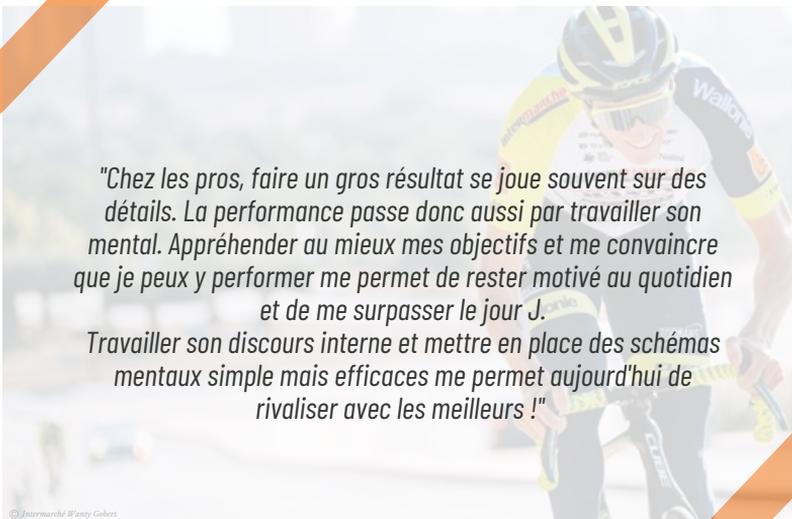
## LA TÊTE ET LES JAMBES

Avant d'être la personne qui élabore vos plans, l'entraîneur est votre premier soutien. Une oreille attentive, présente lors des succès mais surtout lors des moments de doute.

Une relation de confiance, d'humain à humain doit s'installer et perdurer pour permettre l'épanouissement et les progrès. La transmission d'expérience et de conseil vous permettra de progresser à vitesse grand V.

---

## TRAVAILLER SON MENTAL



*"Chez les pros, faire un gros résultat se joue souvent sur des détails. La performance passe donc aussi par travailler son mental. Appréhender au mieux mes objectifs et me convaincre que je peux y performer me permet de rester motivé au quotidien et de me surpasser le jour J. Travailler son discours interne et mettre en place des schémas mentaux simple mais efficaces me permet aujourd'hui de rivaliser avec les meilleurs !"*

© Intermarché Wanty Gobert

*Hugo Page  
Intermarché Wanty Gobert*

# SEUL OU (BIEN) ACCOMPAGNÉ

## SÉANCES SPÉCIFIQUES

Besoin de progresser sur une thématique particulière ? Rien de mieux que de partager une sortie avec un spécialiste qui vous transmettra ses meilleurs conseils.

## ACCOMPAGNEMENT

Les échéances approchent et vous avez besoin d'une assistance sur place ? Faites vous accompagner tout au long de votre défi afin de réussir pleinement votre objectif.

## FORMATION

L'entraînement n'est pas une science exacte, mais elle peut être abordée comme telle. Apprenez et faites profiter ceux qui sont intéressés par des thématiques précises lors de séances dédiées.

## STAGES

Stage en montagne, découverte de la Côte d'Azur, préparation hivernale sur la Costa Brava. Faites appel à nous pour optimiser votre expérience et n'avoir qu'une seule chose à penser : rouler !



PRESTATION SUR DEVIS UNIQUEMENT. DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES.

# ILS NOUS FONT CONFIANCE

*Lucas Drupier*

**SOJASUN ESPOIR N1**

"Ce que m'apporte le suivi c'est la relation de confiance créée avec l'entraîneur. Cette confiance m'a permis d'être impliqué à 100% tout au long de ma saison. J'ai beaucoup appris cette année, sur moi, sur le vélo, sur la gestion de course, sur la tactique etc. Je suis persuadé que tout le travail accompli m'a fait passer des paliers physiques, et les résultats que j'ai pu avoir en sont le résultat. "

*Steven Héлары*

**U.C.B. N3**

"J'ai vraiment confiance dans la planification et c'est un véritable confort. Il y a une certaine progressivité dans les méthodes d'entraînement. J'ai gagné en rigueur tout au long de l'année avec un véritable fil conducteur en lien avec mes objectifs de début de saison. Je recommande pour tous ceux qui souhaitent passer un cap "

*Lucas Lavidalie*

**GSC BLAGNAC N1**

"La communication est optimale, dès que j'ai un changement de programme, les modifications du plan sont immédiates. Je sens que je progresse de semaine en semaine grâce à des séances logiques et adaptées à mon profil. Je me régale, je ne pouvais pas espérer mieux"

*Pauline Bidault*

**ULTRA DISTANCE**

"La planification m'apporte un cadre bien structuré me permettant de ne pas trop en faire et éviter de basculer dans le surentraînement. L'accompagnement m'aide dans mes défis. Cela me permet de mettre certaines limites mais surtout d'être au mieux le jour J pour profiter au maximum de mes expériences. C'est un réel plus, une aide, et un soutien qui me permet d'être sereine, confiante et performante."

# À LA CARTE

---

## Pack planification

<b>Saison (10 mois)</b>	<b>30 €/Semaine</b>
<b>Cycle (6 mois)</b>	<b>35 €/Semaine</b>
<b>Objectif (3 mois)</b>	<b>40 €/Semaine</b>
<b>Personnalisé</b>	<b>Sur devis</b>

Facturation mensuel.

10 % de réduction en cas de paiement en une fois.

---

## Testing

<b>Test d'effort</b>	<b>90 €</b>
<b>Test d'effort terrain</b>	<b>180€*</b>

\*Hors frais de déplacements sur le lieu de testing.

Tarif préférentiel sur devis pour club, groupe ...

---

## Gonfler le pack

<b>Bloc Préparation physique</b>	<b>40 €* </b>
<b>Bloc Musculation</b>	<b>60 €</b>

\*bloc de préparation physique inclus pour le pack **saison**

\*\* Les blocs sont des séances ajoutés à la planification sans limites de séances

# LES PACKS

---

## Booster

Plan d'entraînement sur 6 semaines adapté au niveau et à l'objectif à atteindre.

**150 €**

---

## Futur Crack

Réservé aux athlètes âgé(e)s de moins de 18 ans (Junior(e)s).

**- 30%**  
sur les pack  
planification

Pack "Saison" offert pour 2 athlètes.  
Candidature jusqu'au 11/11/22 inclus

\*Soumis à condition et autorisation parentale.  
Dans la limite des places disponibles.

---

## Jeune Talent

Exploitation du plein potentiel d'un(e) athlète U23 après un test d'effort offert.\*

**- 20%**  
sur les pack  
planification

Pack "Cycle" offert pour 1 athlète.  
Candidature jusqu'au 11/11/22 inclus

\*Soumis à conditions. Dans la limite des places disponibles.



## CONTACT

**Gaëtan LEMOINE**

☎ (+33) 06 31 88 72 61

✉ [contactkomon@protonmail.com](mailto:contactkomon@protonmail.com)

📷 @kom.on\_



KOM'ON

📍 FRANCE