

PERSONAL SPORT TRAINER

- **Structure** : Dirigée par une seule personne, Thibault Richard, depuis deux ans. Détenteur du Brevet Fédéral et licencié STAPS dans l'entraînement sportif et performance motrice. Basé à Grenoble.
- **Prix** : 40 euros par mois pour la formule Eco à 100 euros pour la Performance. Variable également fonction du nombre de séances hebdomadaires.
- **Contact** : Personal Sport Trainer, tél. : 06 07 42 40 83 www.personal-sport-trainer.com, personal-sport-trainer@orange.fr
- **L'avis du Cycle** : Jeune entreprise sur le secteur, le suivi s'adresse à tous types de cyclistes désireux de progresser. Il sera préférable de ne pas avoir de souci de santé à gérer car Thibault Richer est surtout axé sur l'entraînement et la progression du cycliste. Possibilité d'être suivi, en plus, par une diététicienne.

✓ **Formules** : 3 types d'entraînement. La formule Eco propose un bilan d'évaluation, une planification individualisée et un bilan en fin de suivi. La formule Basique propose, en plus, des consultations téléphoniques et mails illimités, un réajustement et un bilan mensuel. La formule Performance propose un suivi hebdomadaire avec une analyse de la gestion de l'effort, technique, une étude diététique...