

TAC CYCLO | VOTRE AVIS SUR LE COACHING 2027

Nous étudions la mise en place d'un programme collectif d'entraînement pour les adhérents volontaires.

UN PROGRAMME SUR 8 MOIS • JANVIER À AOÛT 2027

POUR QUI ?

- Tous les adhérents intéressés, quel que soit leur niveau.
- Pour progresser, structurer son entraînement ou préparer un objectif.
- Participation volontaire.

QUEL CONTENU ?

- Une séance clé d'entraînement par semaine.
- Deux niveaux de pratique au choix.
- Versions route et home-trainer.
- Programme consultable sur une plateforme dédiée.

ACCESSIBLE À CHACUN

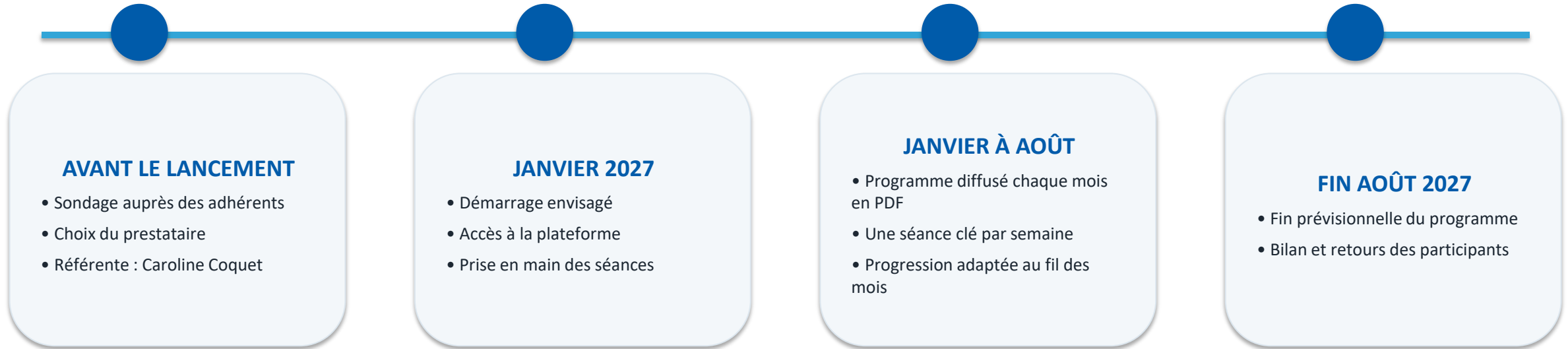
- Pas de capteur de puissance obligatoire.
- La séance est envoyée sur votre compteur (vérifier compatibilité)
- Entraînement possible avec fréquence cardiaque ou ressenti.
- Des supports PDF pour suivre les séances si besoin.

Le but : proposer des repères simples pour s'entraîner avec méthode, tout en préservant l'esprit collectif du TAC Cyclo.

À ce stade, aucun prestataire n'a été choisi : le sondage vise à mesurer l'intérêt des adhérents pour le principe du projet.

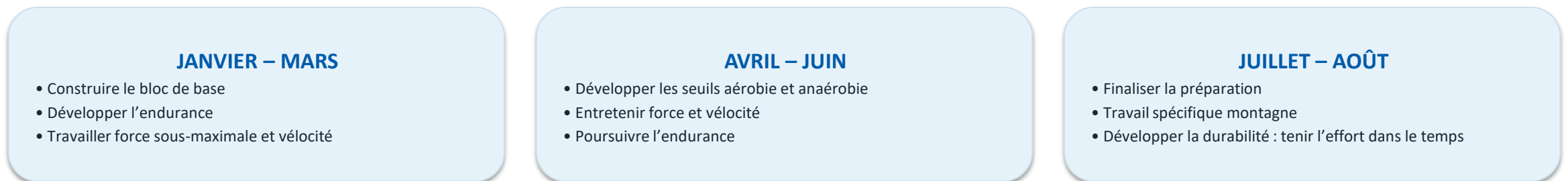
COMMENT LE PROJET POURRAIT-IL SE DÉROULER ?

Les modalités définitives seront précisées après le sondage et le choix du prestataire.



UNE PROGRESSION PRÉVUE SUR LES 8 MOIS

Cette trame est indicative : elle donne le fil conducteur de la saison et s'ajuste chaque mois selon les retours du terrain.



Caroline Coquet centralisera les questions et fera le lien avec le prestataire. Les modalités définitives dépendront du choix du prestataire.