

🔥 Atteins ton plus haut niveau ! ⚡

*Ton objectif, c'est pas juste une course.
C'est un rendez-vous avec **ton** plus haut niveau.*



- Tu as peur de mal faire, malgré toute ta bonne volonté ?
- Tu investis du temps, de l'argent, de l'énergie mentale dans ta prépa.
- Tu as - à côté de ça - une famille, une vie bien remplie, tu fais des compromis pour caser tes séances.
- Quand tu abandonnes ou que tu te blesses, tu vis ça comme une trahison. Tu te dis : "Putain, tout ça pour ça ?"
- Tu cherches du sens, de la progression, de la maîtrise, pas juste un chrono.

Ce dont tu as besoin, ce n'est pas de **courir plus**. **C'est de courir mieux.**

Via cet accompagnement, je veux que tu puisses piloter ta prépa comme un sportif de haut niveau.

Pas d'approximation. Pas de bricolage. Pas de sacrifice inutile. Juste toi, au top de ta forme, au sommet de tes vraies capacités.

À ton plein potentiel.

Finalité du programme

- Optimiser ton temps et chaque entraînement.
- Éviter des erreurs stratégiques.
- Préserver ton corps sur la durée.
- Ne pas déséquilibrer ta vie perso.
- **Savoir où tu vas, pourquoi tu y vas, et comment.**
- Être **lucide, affûté, armé.**
- Pouvoir te dire, au départ comme à l'arrivée : "J'ai tout mis en place. Je suis à mon niveau. Là, maintenant."
- Que tu sois armé de nouvelles connaissances pour la suite.
Pour d'autres aventures. Quelles qu'elles soient.

Pas juste courir plus vite, mais **grandir à travers ta préparation**. Se prouver que c'est possible de faire les choses avec ambition **et** intelligence. De ne pas exploser en vol. D'arriver au jour J debout, pas cramé. Présent. Prêt. Fier.

On va chercher ensemble

Une puissance lucide. De la performance alignée. Un mélange de stratégie, d'intelligence et d'expertise.

Sports concernés : trail, ultra-trail, course à pied (marathon, semi-marathon...), triathlon, cyclisme, ski-alpinisme...

Au programme

1

Session 1

Mardi 12 mai (20h30 - 22h00)

Les fondations de l'entraînement intelligent. Quels sont les points clés, éléments de réponse physiologiques, comment optimiser sa durabilité ?

- Vos besoins / envies
- Vos objectifs
- Vos plans d'entraînement ou votre façon de vous entraîner
- Comment optimiser ce qui a été mis en place
- Corriger les erreurs éventuelles
- Les trucs du moment à travailler
- Rationnaliser le temps consacré
- Et faire en sorte que chaque minute consacrée à la prépa soit 100 % efficace
- Poser les briques d'un entraînement précis et impactant, solidifier votre prépa
- Gagner en robustesse

2

Session 2

Mardi 19 mai (20h30 - 22h00)

Stratégie de montée en charge - planification : les différents temps de la périodisation

- On cale les différents blocs
- On discute temps de récupération
- Rôle des séances spécifiques (Force / Excentrique / Technique)
- Topo sur la blessure
- Comment l'éviter (Rien de pire pour la progression ! On repart à « zéro »)

3

Session 3

Mardi 2 juin (20h30 - 22h00)

- Nutrition santé - la base de la performance
- Construire un organisme prêt à s'adapter et à soutenir l'effort.
- L'alimentation du quotidien

4

Session 4

Mardi 9 juin

(20h30 - 22h00)

Nutrition du sport

- Avant - pendant - après
- Nutrition à l'entraînement
- Nutrition de récup
- Les meilleurs protocoles

5

Session 5

Mardi 16 juin (20h30 - 22h00)

Notion de course de préparation (course intermédiaire) + les tests qu'on peut faire

- Vos retours
- Vos soucis
- Vos réussites sur lesquelles capitaliser
- Ce qu'on peut améliorer d'ici l'objectif
- Quels apprentissages à vos éventuels échecs ?
- Comment on avance

6

Session 6

Mardi 21 juillet (20h30 - 22h00)

Stratégie de course - pacing

- Gestion des allures
- Protocole nutritionnel personnel
- Focus sur les erreurs à éviter
- Préparation mentale à la souffrance (et au doute)
- Visualisation

7

Session 7

Mardi 18 août (20h30 - 22h00)

Comment préparer le D Day

- La semaine d'avant : quoi faire, quoi éviter
- Le jour J : tactique de course, adaptation à l'imprévu, toutes les astuces (pour courir dans le froid, dans la chaleur, la nuit, le soir...)
- Nutrition de récupération
- Toutes les réponses à vos questions à quelques jours de l'objectif

8

Session 8

Mardi 9 septembre
(20h30 - 22h00)

L'après-course : rebond et intégration / récupération

- Séance de clôture
- On refait le match
- On apprend de ce qui s'est passé pour capitaliser pour la prochaine saison
- Avec quoi vous repartez (histoire de ne pas oublier pour les prochaines aventures...)



Ce que tu vas trouver dans cet accompagnement

1. Des lives réguliers

8 sessions d'accompagnement collectif en live, en visio (1h30) pour structurer ta prépa, comprendre les clés de l'entraînement intelligent, gérer la charge, la nutrition, le mental, la récup, la stratégie de course, etc. Et débriefer.

2. Des replays à visionner quand tu veux

Tu peux revoir chaque séance quand tu veux.
C'est toi qui gères ton rythme.

3. Un groupe privé d'échange entre vous

Un groupe WhatsApp, pour partager entre vous,
ne pas être seul dans ta prépa. Te motiver.

4. Un accès à mon expertise de terrain

Ancien athlète moi-même, nutritionniste, accompagnateur de sportifs de haut niveau... pour une approche globale, fine et adaptée à ta vie réelle.

5. Des bonus à haute valeur ajoutée

En fonction de nos inspirations et de vos aspirations...



Benoît Nave
Nutritionniste