

---

# OFFRES



# 2021

---



David BARDI // Gérant

☎ 07 81 87 02 45

[www.dbardicoaching.com](http://www.dbardicoaching.com)

---

✉ [dbardicoaching@gmail.com](mailto:dbardicoaching@gmail.com)



[dbardiCoaching](https://www.facebook.com/dbardiCoaching)



[dbardiCoach](https://www.instagram.com/dbardiCoach)

Instagram

---



# Sommaire

<b>Sommaire .....</b>	<b>2</b>
<b>Le mot du Coach .....</b>	<b>3</b>
<b>Présentation des Différentes Offres .....</b>	<b>4</b>
<b>FORMULE CUIVRE .....</b>	<b>5</b>
<b>FORMULE BRONZE .....</b>	<b>6</b>
<b>FORMULE ARGENT .....</b>	<b>7</b>
<b>FORMULE OR .....</b>	<b>8</b>
<b>Séances d'entraînement sur mesure.....</b>	<b>10</b>
<b>Packs Perfectionnement individuel et/ou Groupe ...</b>	<b>11</b>
<b>Formule Xterra/Cross Triathlon .....</b>	<b>12</b>
<b>Présentation du club .....</b>	<b>14</b>
<b>Stages &amp; compétitions prévisionnels 2021 .....</b>	<b>16</b>



# Le mot du Coach

Mon activité de Coach a évolué, grandie au fil des années, j'accompagne aujourd'hui des clubs, des athlètes et des entreprises dans leur projet sportif collectif et individuel, ceci grâce à vous tous et je vous en remercie.

Le moment est venu pour moi d'entamer un nouveau tournant. Après une longue réflexion, conseils auprès du monde sportif (coachs, sportifs...) j'ai décidé de faire évoluer mes offres de coaching pour cette saison 2021.

En effet ayant de plus en plus de demandes, et donc d'athlètes à m'occuper, je veux garder, et c'est ma priorité, cette qualité de services et de proximité que vous cherchez tous.

Un des axes de cette évolution est la diversification de mes offres afin qu'elles soient en adéquation avec vos demandes. Jusqu'ici je proposais 2 offres (appelées maintenant OR et ARGENT), dorénavant je proposerais 2 offres supplémentaires BRONZE et CUIVRE.

L'autre axe de changement est humaine, les journées ne faisant que 24h, j'ai décidé de m'adjoindre d'une personne qui s'occupera principalement des offres BRONZE et CUIVRE (que je superviserai), me permettant d'être toujours aussi présent avec mes athlètes.

L'évidence est des fois plus proche que l'on pense, c'est pour cela que j'ai choisi une personne de mon entourage proche. Nous avons commencé le triathlon ensemble dans les années 90, professeur d'EPS et titulaire d'un diplôme STAPS option entraînement sportif et optimisation de la performance, diplômé sport santé, il aura l'expertise, l'expérience et la rigueur que j'attends pour venir m'accompagner dans l'expansion de la Team. Pour la plupart du team, vous le connaissez, il s'agit de Christophe GOUNOT.

Mon rôle sera de vous orienter lors de notre premier entretien vers l'offre la plus adéquate avec vos objectifs.

David Bardi

# Présentation des Différentes Offres

## FORMULE CUIVRE

Votre planning d'entraînement au jour le jour en fonction des contraintes professionnelles et de vie privée

- **sur une activité sportive** (course à pied, VTT...)

OFFRE destinée plus particulièrement aux Entreprises, Sport Loisirs ou Sport Santé

- **ou sur une préparation physique spécifique à un sport** (sport collectif, moto cross...)

Pack de Bienvenue Offert (valeur 100€)\*



690€ pour 12 mois

\* détails page suivante

## FORMULE BRONZE

Votre planning d'entraînement au jour le jour en fonction des contraintes professionnelles et de vie privée

OFFRE destinée plus particulièrement aux triathlètes débutants ou loisirs

Pack de Bienvenue Offert (valeur 200€)\*



990€ pour 12 mois

\* détails page 6

## FORMULE ARGENT

Une offre PERFORMANCE destinée plus particulièrement aux triathlètes en recherche de suivi personnalisé et de perfectionnement avec objectif de résultat

Pack de Bienvenue Offert (valeur 250€)



1300€ pour 12 mois

\* détails page 7

## FORMULE OR

En plus de la formule Argent : une offre EXPERT pour les triathlètes les plus exigeants avec **les Weeks End Black\*** toute au long de l'année (valeur de 100€/weekend - 5 sessions/saison) + **des séances ponctuelles** en groupe avec le coach



1600€ pour 12 mois

\* détails page 8





# FORMULE CUIVRE

TriExperience

## Contenu de l'offre :

- Votre planning d'entraînement au jour le jour en fonction des contraintes professionnelles et de vie privée sur **une activité sportive** (course à pied, VTT, renforcement musculaire...) ou **une préparation physique spécifique à un sport** (sport collectifs, moto cross...) ou **Sport Santé** ou **Entreprise** (contactez nous pour établir un Devis spécifique suivant nombre)
- L'utilisation du carnet d'entraînement informatique DB Coaching (fourni) et **analyses sur retour Mensuel** de l'athlète (partage de données sur Google Drive + groupe GARMIN Connect)
- **Les échanges mails/WhatsApp**
- Des avantages tarifaires auprès des partenaires du « **DB COACHING TRI** » : Aquaman, Giant Corbeil, Athlé Running 94, Ergysport (Micronutrition sportive)

## Pack de bienvenue « offert » :

- 2h pour entretien sur la planification annuelle + tests d'évaluation et Technique Course à pied ou autre activité sauf natation (à effectuer dans l'Essonne - 91)  
==> **Valeur du pack « OFFERT » : 100 €**
- Un bonnet de natation « **dbardicoaching** »,
- Une Casquette « **dbardicoaching** »

## Formule CUIVRE pour un Engagement « minimum » de 12mois :

- Tarif pour 12 mois : coût annuel **690 € \***

### *Facilité de règlement :*

- Par trimestre : **195 €\* (soit un coût total de 780 € / an)**
- Par mois : **70 €\* (soit un coût total de 840 € / an)**



# FORMULE BRONZE

TriExperience

## Contenu de l'offre :

- Votre planning d'entraînement au jour le jour en fonction des contraintes professionnelles et de vie privée
- L'utilisation du carnet d'entraînement informatique DB Coaching (fourni) et **analyses sur retour 2 fois/mois** de l'athlète (partage de données sur Google Drive + groupe GARMIN Connect)
- **Les échanges mails/WhatsApp** (dans la limite d'une fois/semaine)
- Des avantages tarifaires auprès des partenaires du « **DB COACHING TRI** » : Aquaman, Giant Corbeil, Athlé Running 94, Ergysport (Micronutrition sportive)

## Pack de bienvenue « offert » :

- Une demi-journée pour entretien sur la planification annuelle + tests d'évaluation et Technique en Natation & Course à pied (à effectuer dans l'Essonne - 91)  
==> **Valeur du pack « OFFERT » : 200 €**
- Un bonnet de natation « **dbardicoaching** »,
- Une Casquette « **dbardicoaching** »

## Formule BRONZE pour un Engagement « minimum » de 12mois :

- Tarif pour 12 mois : coût annuel **990 € \***

### **Facilité de règlement :**

- Par trimestre : **270 €\* (soit un coût total de 1 080 € / an)**
- Par mois : **99 €\* (soit un coût total de 1 188 € / an)**

*\*Règlements à faire par virement sur le compte **DB TRI EXPERIENCE** à partir du 1<sup>er</sup> Octobre 2020*



# FORMULE ARGENT

## Contenu de l'offre :

- Votre planning d'entraînement au jour le jour en fonction des contraintes professionnelles et de vie privée
- L'utilisation du carnet d'entraînement informatique DB Coaching (fourni) et **analyses sur retour hebdomadaire** de l'athlète (partage de données sur Google Drive + groupe GARMIN Connect)
- **Les échanges mails/WhatsApp illimités** (dans la limite du raisonnable) **avec le coach**
- **Appel(s) téléphonique(s)** pré et post objectif(s) prioritaire(s) de la saison **avec le coach**
- Des avantages tarifaires auprès des partenaires du « **DB COACHING TRI** » : Aquaman, Giant Corbeil, Athlé Running 94, Ergysport (Micronutrition sportive)

## Pack de bienvenue « offert » :

- Une demi-journée avec le **Coach** pour entretien sur la planification annuelle + tests d'évaluation et Technique en Natation & Course à pied (à effectuer dans l'Essonne - 91)  
==> **Valeur du pack « OFFERT » : 250 €**
- Un polo « **dbardicoaching** »
- Un bonnet de natation « **dbardicoaching** »
- Une casquette « **dbardicoaching** »

## Formule ARGENT pour un Engagement « minimum » de 12mois :

- Tarif pour 12 mois : coût annuel **1 300 € \***

### **Facilité de règlement :**

- Par trimestre : **350 €\* (soit un coût total de 1 400 € / an)**
- Par mois : **125 €\* (soit un coût total de 1 500 € / an)**

*\*Règlements à faire par virement sur le compte **DB TRI EXPERIENCE** à partir du 1<sup>er</sup> Octobre 2020*



TriExperience

# FORMULE OR

## Contenu de l'offre :

- Votre planning d'entraînement au jour le jour en fonction des contraintes professionnelles et de vie privée
- L'utilisation du carnet d'entraînement informatique DB Coaching (fourni) et **analyses sur retour hebdomadaire** de l'athlète (partage de données sur Google Drive + groupe GARMIN Connect)
- **Les échanges mails/WhatsApp illimités** (dans la limite du raisonnable) **avec le coach**
- **Appel(s) téléphonique(s)** pré et post objectif(s) prioritaire(s) de la saison **avec le coach**
- Des avantages tarifaires auprès des partenaires du « **DB COACHING TRI** » : Aquaman, Giant Corbeil, Athlé Running 94, Ergysport (Micronutrition sportive)

## Pack de bienvenue « offert » :

- Une demi-journée avec le **Coach** pour entretien sur la planification annuelle + tests d'évaluation et Technique en Natation & Course à pied (à effectuer dans l'Essonne - 91)  
==> **Valeur du pack « OFFERT » : 250 €**
- Un polo « **dbardicoaching** »
- Un bonnet de natation « **dbardicoaching** »
- Une casquette « **dbardicoaching** »

**Inclus dans cette formule les Week End Black** tout au long de l'année (valeur de 100 euros/weekend – 5 à 6 sessions minimum organisées sur une saison) + des séances ponctuelles avec le coach et en groupe.

## Formule GOLD pour un Engagement « minimum » de 12mois :

- Tarif pour 12 mois : coût annuel **1 600 € \***

### Facilité de règlement :

- Par trimestre : **425 €\* (soit un coût total de 1 275 € / an)**
- Par mois : **145 €\* (soit un coût total de 1 740 € / an)**

*\*Règlements à faire par virement sur le compte **DB TRI EXPERIENCE** à partir du 1<sup>er</sup> Octobre 2020*





**RETROUVEZ LES OFFRES COMPLEMENTAIRES  
A NOS FORMULES...**



# Séances d'entraînement sur mesure

*Pour un athlète, Séance exclusive avec le coach.  
(Tous niveaux acceptés, du débutant au confirmé)*

## Contenu de l'offre :

- Coaching exclusif, incluant l'accompagnement dans les 3 disciplines + Préparation Physique Générale
- Feedback personnalisé sur les aspects techniques de l'entraînement dans les 3 disciplines + prises de vue Vidéo
- Conseils, planification saison & compétitions + divers (nutrition, matériels...)
- Un bonnet de natation « **dbardicoaching** »
- Une Casquette « **dbardicoaching** »

## Tarifs :

- **100 €** pour 1h30 de coaching (Natation ou Course à pied)
- **200 €** pour 3 heures de coaching (dans les 3 disciplines : enchaînements possibles : vélo + course à pied ou Natation + course à pied)
- **350€** pour une journée (exemples de séances : sortie longue vélo / enchaînement Vélo + Course à Pied / travail de multi-enchaînements / travail de transitions / 1 séance dans chaque discipline... + Débriefing avec le Coach)
- Demande spécifique sur Devis ...



# Packs Perfectionnement individuel et/ou Groupe

*Pour 1 athlète ou groupe d'athlètes (4 maximum) coaching exclusif avec le coach  
(Tous niveaux acceptés, du débutant au confirmé)*

## **Contenu de l'offre: à définir selon le ou les objectifs**

- Coaching exclusif pour un Athlète OU groupe d'Athlètes ou Associations Sportives, incluant l'accompagnement dans les 3 disciplines + Préparation Physique Générale
- Feedback personnalisé sur les aspects techniques de l'entraînement dans les 3 disciplines + prises de vue Vidéo (si nécessaire et souhaité)
- Conseils, planification Saison & Compétitions + divers (nutrition, matériels...)
- Encadrement dans les 3 disciplines (proposition de programme selon les objectifs, la période de l'année et le nombre d'athlètes à encadrer)

## **Pack Découverte « offert » :**

- Un bonnet de natation « **Dbardicoaching** »,
- Une casquette « **Dbardicoaching** »

## **Exemple de forfait :**

- **NATATION** => Forfait de 5 Séances de 1h45 à 2h00 pour 1 athlète, avec analyses vidéo (450 euros)
- **VELO** => Forfait 1 séance de 2h30 à 3h00 avec travail spécifique de relais (1 athlètes : 100euros / 2 athlètes : 45euros par athlètes / 3 athlètes : 35euros par athlètes / 4 athlètes : 25euros par athlètes)
- **Course à pied OU Run&Bike** => Forfait perfectionnement de 1h15 à 1h30, avec analyses vidéo (350euros).



# Formule Xterra/Cross Triathlon



Vous souhaitez vous rapprocher de la nature tout en continuant la compétition !

Vous voulez vous dépasser aux côtés de paysages magnifiques !

Vous aimez la Natation, le VTT, le Trail et voulez progresser dans ces trois disciplines !

Alors la nouvelle offre David Bardi coaching est faite pour vous.

**Coaché par Brian TETARD spécialiste du Cross Triathlon/Xterra**, venez prendre d'assaut la forêt de Fontainebleau et de bien d'autres Spots.

En intégrant le team (Licence Club FFTRI) vous aurez la possibilité de vous entraîner en sein d'un groupe d'entraînement et d'atteindre vos objectifs avec des conseils d'experts dans chaque discipline.

Bien sur le Fun, le Plaisir et la Bonne Humeur seront au rendez-vous. A vous de jouer !!!



**IDEM Formule BRONZE pour un Engagement « minimum » de 12mois :**

• Tarif pour 12 mois : coût annuel 990 € \*







**POUR VIVRE PLUS INTENSEMENT  
L'EXPERIENCE DBARDI ET POUR PARTAGER  
VOTRE PASSION AVEC D'AUTRES ATHLETES,  
REJOIGNEZ LE CLUB...**





# Présentation du club

**Le club DB Coaching Triathlon a été créé le 22 Septembre 2015 et compte 45 licenciés (saison 2020) dont 10 femmes (8 adultes + 2 jeunes) et 35 hommes (tous adultes).**

**Le Club regroupe des licenciés venant de tous milieux, ayant une expérience différente du Triathlon (du débutant au triathlète confirmé) et souhaitant aller vers du courte distance ou longue distance.**

**Les objectifs du Club chaque année portent donc sur des épreuves longues distances individuelles à majorité (Full ou 70.3), des épreuves courtes distances individuelles (S ou M) et des épreuves par équipes (coupe de France des club) favorisant ainsi la cohésion de groupe sein du club.**

**Chacun à son niveau peut ainsi se sentir complètement intégré au sein du Club.**

**La licence FFTri vient dans la plupart des cas en complément d'une offre de Coaching individuel proposé par la société « DB Tri Expérience » afin de permettre à ses athlètes de courir sous les mêmes couleurs lors des regroupements pour des compétitions de formats et distances différentes.**

Merci à vous les membres de la TEAM pour cette saison un peu spécial . . . .





# Stages & compétitions prévisionnels 2021

## STAGES

**Décembre/Janvier/Mars 2020/2021** : *Vittel* => Stage Perfectionnement Natation + Course à pied « avec options compétitions en fin de stage=> Run & Bike / Aquathlon de VITTEL (Dates à l'étude...)

- **Février 2021** : *Sainte Maxime (Var)* => Foncier VELO + Natation & Course à pied Technique (Dates à l'étude...)

- **Avril 2021** : Majorque => Stage Pré-Saison (Dates à l'étude)

- **Mai /Juin /Juillet /Aout /Septembre 2021** : « Week End Black » sur Tigery, en relation avec les objectifs de courses de fin de saison du TEAM DB.

**\*les confirmations de certains lieux, dates et montants vous seront communiquées très prochainement**

## COMPETITIONS

Les projets de courses Objectifs du Team sur les 3 prochaines années sont les suivants :

**2021** => Perfectionnement sur la distance Half Ironman (70.3) et recherche de qualification pour les Mondiaux aux USA (Utah) en septembre 2021 et/ou Mondiaux NZ (Taupo) décembre 2022 + Apprentissage OU recherche de qualification sur 1 IRONMAN de fin de SAISON 2021 pour HAWAÏ 2022.

**2022** => Perfectionnement sur la distance Full Ironman tout au long de la saison avec recherche (pour certains) de qualification sur HAWAÏ 2022. Courses de préparation sur distance 70.3 + Stages DBCoaching.



**2023 =>** Changement de profil de courses et objectifs sur les courses dites de "Montagnes ou fort D+" : Objectif de l'année sur l'EMBRUNMAN + courses de préparation sur VentouXMan - Alpe d'Huez - Gorges du Verdon ....

Tout au long de ces 3 prochaines années, il y aura bien sûr des regroupements très fréquents sur les épreuves Régionales et Nationales de préparation :

- Run & Bike + cross hivernaux
- Aquathlon, Duathlon, Triathlon toutes distances (XS au M)
- Circuit D3 et coupe de France des clubs Triathlon.

### **Les dates de courses « club » 2021**

- 02 Mai 2021 : 70.3 de Venise (ITA)
- 16 Mai 2021 : 70.3 d'Aix en Provence (FRA)
- 20 juin 2021 : 70.3 du Luxembourg (LUX)
- 04 juillet 2021 : 70.3 des Sables d'Olonnes (FRA)
- 20 septembre 2021 : Mondiaux 70.3 Utah
- 02 & 03 Octobre : IRONMAN Barcelone & 70.3 (ESP)
- 09 & 10 Octobre : IRONMAN Caiscã & 70.3 (POR)
- 24 Octobre : IRONMAN Californie



***Dans le cadre du COVID19, il est également impératif que chaque athlète, au moindre doute d'une éventuelle contamination se fasse tester en prenant soin de stopper tout entrainement et en attendant les résultats du test.***