

ROADBOOK PERFORMANCE

Ton guide pour progresser
avec méthode, plaisir et exigence.

CYRIL ROUS
PRÉPARATEUR & COACH
EN PERFORMANCE CYCLISTE

ÉDITION 2026/2027



POURQUOI FAIS-TU DU VÉLO ?

**Pour te dépasser,
pour te faire plaisir,
pour performer,
pour gagner ?**

**DERRIÈRE CHAQUE OBJECTIF
IL Y A UNE HISTOIRE.**

PRÉFACE

Ce roadbook n'est pas un manuel théorique. C'est un guide pratique, né du terrain, de l'expérience et de la passion du vélo.

Tu y trouveras l'essentiel pour comprendre ma méthode, notre fonctionnement et tout ce dont tu as besoin pour tirer le meilleur de toi-même.

**CE ROADBOOK EST UNE INVITATION
À AVANCER ENSEMBLE, À PROGRESSER
ÉTAPE PAR ÉTAPE, POUR ATTEINDRE
TON MEILLEUR NIVEAU.**



SOMMAIRE

1. Ma philosophie
2. Ma méthode
3. Ce que je t'apporte
4. Ton engagement
5. Ma mission, ta réussite
6. Notre collaboration
7. Ton autonomie
8. Plaisir et motivation
9. En résumé

Mot personnel

Conclusion

Et maintenant ?

1. MA PHILOSOPHIE

Je crois en un entraînement exigeant mais humain, basé sur la confiance, la communication et l'adaptabilité.

Pas de méthode miracle, mais du travail intelligent, constant et personnalisé.

**LA VICTOIRE N'EST PAS
LE SEUL INDICATEUR
DE PROGRESSION.**



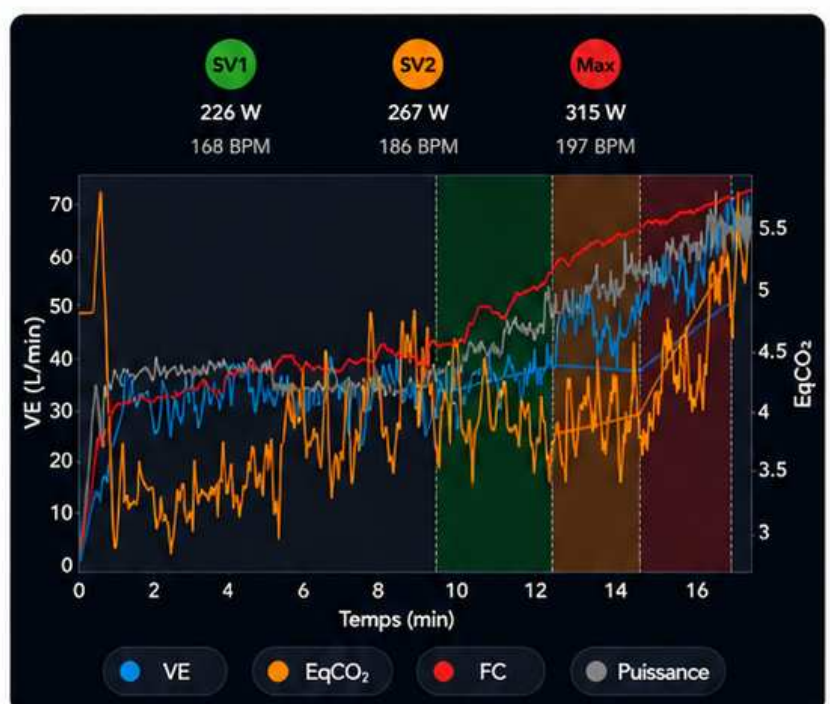
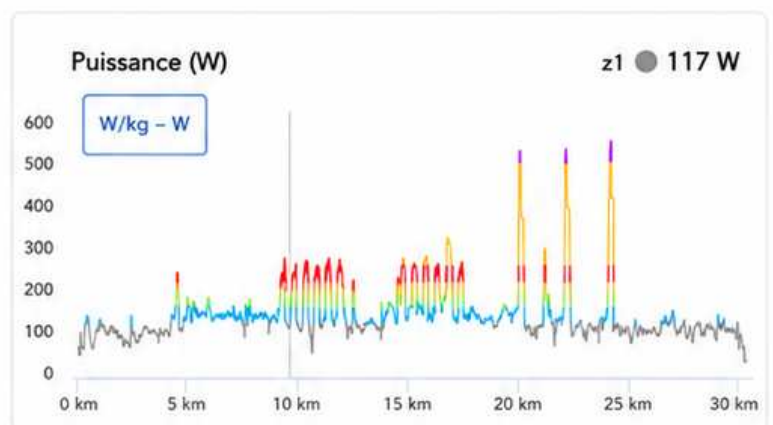
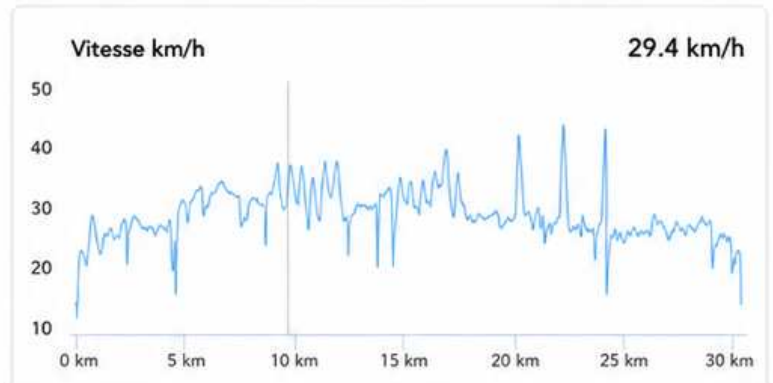
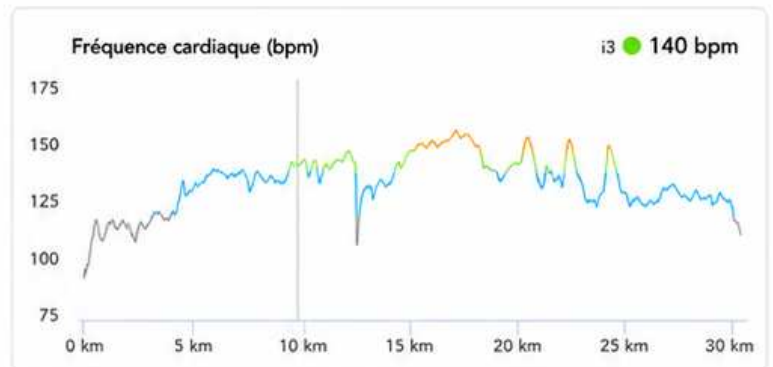
2. MA MÉTHODE

Une approche scientifique
et humaine.

Évaluation précise,
planification sur mesure,
suivi régulier et ajustements
en fonction de ta progression,
de tes sensations et
de tes contraintes.

Des outils modernes,
une analyse rigoureuse
et une approche scientifique
au service de ta performance.

Un entraînement vivant,
qui évolue avec toi.



3. CE QUE JE T'APPORTE

- ✓ Une expertise et une expérience de terrain.
- ✓ Un accompagnement personnalisé et disponible.
- ✓ Un suivi d'entraînement clair, adapté et évolutif.
- ✓ Des conseils concrets pour progresser à l'entraînement et en compétition.
- ✓ Un soutien pour dépasser tes limites.



4. TON ENGAGEMENT

Ta réussite dépend
de ton implication.

Rigueur, régularité,
écoute et honnêteté sont
indispensables.

Les ajustements nécessaires
se font ensemble, pour que
le plan reste cohérent avec
tes objectifs et ton quotidien.

**TON ENGAGEMENT, MA MÉTHODE
ET NOTRE CONFIANCE SERONT
LES CLÉS DE TA PROGRESSION.**



5. MA MISSION, TA RÉUSSITE

Ma mission est simple :
t'aider à atteindre ton
meilleur niveau tout
en t'épanouissant dans
ta pratique.

Ton succès sera
le résultat de notre travail
commun, de ta détermination
et de ma capacité à t'orienter
vers les bonnes décisions.



6. NOTRE COLLABORATION

Une communication ouverte,
régulière et sincère.

Nous avançons ensemble,
avec confiance et respect.

Chacun apporte sa part
pour faire les bons choix
au bon moment.

**ENSEMBLE, NOUS FORMONS
UNE ÉQUIPE.**



7. TON AUTONOMIE

Mon rôle est de t'accompagner vers plus d'autonomie.

À travers l'analyse, l'explication et la compréhension, tu apprendras à mieux te connaître et à prendre les bonnes décisions seul.



8. PLAISIR ET MOTIVATION

Le plaisir est le carburant
de la performance.

Garde la passion,
varie les plaisirs,
célèbre chaque petite victoire.

La motivation viendra
des résultats, mais aussi
de ton amour du vélo.



9. EN RÉSUMÉ

- ✓ Une méthode adaptée et évolutive.
- ✓ Un engagement mutuel.
- ✓ Une collaboration basée sur la confiance.
- ✓ Un objectif clair :
ta réussite et ton épanouissement.

**ENSEMBLE, NOUS AVONS
TOUS LES OUTILS POUR RÉUSSIR.**



MOT PERSONNEL

Merci d'avoir pris le temps
de lire ce roadbook.

Ce serait un privilège
de t'accompagner
dans ton parcours.

Je donnerai toujours le meilleur
de moi-même pour t'aider à atteindre
tes objectifs.

Souviens-toi : chaque effort
construit la suite de ton parcours.

**À TES CÔTÉS,
SUR LA ROUTE DE LA PERFORMANCE.
À BIENTÔT.**

Cyril



CONCLUSION

Ce roadbook n'est pas une fin,
mais le début d'une aventure.

Le chemin sera fait de travail,
de remises en question,
de doutes parfois,
mais aussi de grandes joies.

**ENSEMBLE, NOUS NOUS ENGAGEONS
À TOUT DONNER, AVEC CONFIANCE
ET DÉTERMINATION, POUR ATTEINDRE
TON MEILLEUR NIVEAU.**



ET MAINTENANT ?

Si tu as envie d'en savoir plus,
n'hésites pas à me contacter
pour parler de ton projet.



06.17.18.82.19



cyrilrous82@gmail.com

TARIF

100 €

PAR MOIS



PLANIFIER

Des plans adaptés
à tes objectifs



PROGRESSER

Un suivi régulier pour
des résultats concrets



PRENDRE DU PLAISIR

Parce que le vélo reste
une aventure unique