

GUIDE GRATUIT · OFF-SEASON LAB

Off-Season Lab. Comment fonctionne l'accompagnement ?

La off-season, c'est le moment le plus stratégique de l'année pour préparer ta prochaine saison.

Voici comment on va le faire ensemble.

Par Florian Martin · Préparateur physique

Avant de commencer

Si tu lis ce guide, c'est que tu prends ta préparation au sérieux. La off-season, qu'elle dure 4 semaines ou 3 mois, est la fenêtre la plus précieuse de l'année pour un sportif. C'est le seul moment où tu n'as pas de match à gérer, pas de fatigue compétitive à absorber, pas de calendrier qui dicte tes choix.

Quand tu t'entraînes 5 à 6 fois par semaine avec un match par semaine, la place pour développer vraiment les qualités physiques est mince. La off-season change ça. C'est pourquoi j'ai créé **Off-Season Lab** : un accompagnement sur mesure pour construire les fondations athlétiques qui feront la différence la saison prochaine.

« La off-season n'est pas une pause. C'est un investissement stratégique sur ta saison suivante. »

Ce que tu vas découvrir :

- Comment fonctionne concrètement l'accompagnement Off-Season Lab
- Les questions fréquentes sur le suivi, les séances et l'organisation
- Ce qui est inclus et pourquoi chaque élément a son importance
- Comment démarrer, sans engagement immédiat

Bonne lecture,

Florian · Fit Stride Performance

OFF-SEASON LAB

C'est quoi exactement l'Off-Season Lab ?

L'Off-Season Lab est un accompagnement de préparation physique conçu spécifiquement pour la période hors-compétition. L'objectif : exploiter cette fenêtre rare pour développer les qualités athlétiques que tu ne peux pas vraiment travailler en cours de saison.

Pour qui ?

Pour tout sportif compétiteur, football, rugby, basketball, handball, sports de combat, athlétisme ou tout autre sport collectif ou individuel, qui veut arriver à la prochaine saison dans un état physique supérieur à celui où il en était avant.

Ce qu'on développe ensemble

Qualité travaillée	Pourquoi c'est prioritaire en off-season
Force maximale	C'est la qualité la plus importante. Elle se développe difficilement en saison mais se maintient ensuite avec des séances de rappel régulières.
Vitesse, explosivité et pliométrie	Ces qualités sont travaillées en saison mais rarement de façon optimale. La off-season permet de leur donner le temps et la charge qu'elles méritent vraiment.
Mobilité	Amplitude articulaire sous tension. Elle prévient les blessures et libère de la puissance dans les gestes sportifs. Trop souvent négligée en cours de saison.
Endurance de force	Maintenir sa puissance sur toute la durée d'un match. Ça s'entraîne spécifiquement, pas juste avec du cardio.
Déséquilibres et compensations	Les corriger avant qu'ils ne te cassent en saison.

L'Off-Season Lab n'est pas un programme générique téléchargé. Chaque bloc de travail est construit autour de ton profil physique réel, de ton sport et de tes objectifs pour la saison suivante.

FONCTIONNEMENT

Comment fonctionne l'accompagnement ?

L'accompagnement Off-Season Lab repose sur la méthode **Architect 360°**. Le même système que j'applique avec mes athlètes toute l'année, adapté à la spécificité de la période off-season.

01 Diagnostic stratégique complet

On commence par un bilan complet : profil sportif, historique de blessures, niveaux de force, mobilité, explosivité, capacité aérobie. Ce diagnostic identifie tes vrais facteurs limitants, pas ceux que tu imagines, mais ceux mesurés.

02 Architecture de l'accompagnement

À partir du diagnostic, je construis ton plan de travail off-season en cycles cohérents. Chaque bloc a une intention précise : préparation, accumulation et intensification. Ta progression est structurée, pas aléatoire.

03 Suivi hebdomadaire et ajustements

Chaque semaine, on évalue ta fatigue, tes ressentis et tes performances. Le programme s'adapte en temps réel. Pas de calendrier figé : le meilleur outil de programmation, c'est la gomme.

04 Éducation et autonomie

Tu comprends ce que tu fais et pourquoi. Chaque semaine, tu gagnes en logique d'entraînement : gestion de charge, récupération, nutrition. L'objectif final : que tu sois plus autonome à la fin qu'au début.

INCLUS DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Qu'est-ce qui est inclus concrètement ?

Voici ce que tu reçois dans le cadre de l'Off-Season Lab. Tout est conçu pour que tu n'aies aucune zone d'ombre pendant l'accompagnement.

Ce qui est inclus	Pour quoi faire
Diagnostic stratégique complet	Identifier tes lacunes réelles avant de programmer quoi que ce soit.
Programme personnalisé sur plateforme	Des séances claires, avec vidéos, charges et intentions précises.
Suivi hebdomadaire et ajustements	Le programme évolue avec toi, pas contre toi.
1 call par semaine si besoin	Pour analyser, ajuster et répondre à tes questions en direct.
Feedback vidéo personnalisé	Corriger les gestes pour maximiser les résultats et éviter les blessures.
Monitoring charge et fatigue	Piloter l'intensité selon tes vrais signaux, pas un calendrier.
Protocoles récupération et nutrition	Optimiser l'adaptation entre les séances.
Routines de mobilité guidées	Libérer les amplitudes qui bloquent tes qualités athlétiques.

Garantie Résultats

Si tu appliques au moins 90 % du programme et que tes performances n'évoluent pas, je continue de t'entraîner gratuitement jusqu'à ce que les résultats soient là. Et si tu estimes dans les 30 premiers jours ne pas avoir reçu assez de valeur, tu es remboursé intégralement.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Les questions que tu te poses sûrement

• Je n'ai pas de salle de musculation, c'est possible quand même ?

Oui. Le programme est adapté à tes contraintes matérielles. Terrain, domicile ou salle, le travail est possible dans tous ces contextes. Ce qui compte, c'est l'intention et la progression, pas l'équipement.

• Combien de séances par semaine ?

En général entre 3 et 5 séances selon ton niveau, tes disponibilités et les objectifs fixés au diagnostic. Le volume est construit progressivement pour ne pas te mettre en échec dès le départ.

• Est-ce que je dois connaître la musculation ?

Non. Que tu sois sportif avec une expérience en salle ou totalement novice dans ce type de travail, le programme est ajusté à ton niveau réel. La bibliothèque vidéo accompagne chaque exercice.

• Je reprends la compétition dans 6 semaines, c'est trop court ?

6 semaines bien structurées peuvent déjà créer des adaptations significatives. L'idéal reste 8 à 12 semaines, mais tout commence par un appel pour analyser ta situation et voir ce qu'on peut réaliser dans ta fenêtre.

• Comment se passe le suivi au quotidien ?

Tu accèdes à tes séances sur une plateforme dédiée. Chaque semaine, on peut faire un call si tu en as besoin pour ajuster. Tu peux m'envoyer des vidéos de tes gestes pour obtenir du feedback et je suis disponible par message entre les séances.

• C'est en présentiel ou en distanciel ?

L'Off-Season Lab est disponible en distanciel partout en France. Si tu es sur Poitiers ou alentours, on peut aussi envisager un format hybride avec des séances en présentiel.

• Quel est le tarif ?

L'Off-Season Lab est proposé entre 200 et 300 euros par mois, en fonction du volume d'entraînement et du niveau de suivi demandés. Aucun engagement n'est nécessaire : la durée varie d'un sportif à l'autre selon ta fenêtre off-season. On définit ça ensemble lors de l'appel gratuit.

• Et si je ne vois pas de résultats ?

La garantie est claire : si tu appliques au moins 90 % du programme et que tes performances n'évoluent pas, je continue à t'entraîner gratuitement jusqu'aux résultats.

ET MAINTENANT ?

La off-season ne dure pas éternellement.

Les sportifs qui arrivent en meilleur état au début de la saison ne s'y sont pas pris différemment en termes de talent ou de motivation. Ils ont juste mieux utilisé leur off-season.

L'Off-Season Lab est une fenêtre de travail structurée, individualisée et garantie. Pas un programme générique. Pas une liste d'exercices. Un accompagnement réel, construit autour de toi.

Récapitulatif

Sans Off-Season Lab	Avec Off-Season Lab
Entraînement sans diagnostic	Profil physique complet avant la première séance
Programme générique ou copié	Programme construit autour de ton sport et ton profil
Progression aléatoire	Progression mesurable semaine après semaine
Gestion de charge à l'aveugle	Monitoring en continu, ajustements hebdomadaires
Qualités athlétiques ignorées	Chaque séance a une intention spécifique à ton sport

Prêt à démarrer ton Off-Season Lab ?

Réserve ton appel découverte gratuit de 30 minutes. On analyse ta situation sportive, ta saison passée et on construit ensemble le plan Off-Season qui te correspond.

Réserver mon appel gratuit de 30 min

fitstrideperformance.com/contact · Sans engagement · Réponse sous 24h

Ou contacte-moi directement sur Instagram :

[@fitstride_](https://www.instagram.com/fitstride_)

Florian Martin · Préparateur physique et Coach sportif

Poitiers et distanciel partout en France · team@fitstrideperformance.com · [@fitstride_](https://www.instagram.com/fitstride_)