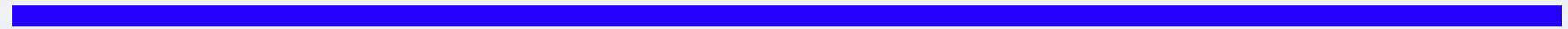


BIENVENUE CHEZ NOUS

# WELCOME PACK



HOAO

# **Ce que tu trouveras dans ce Welcome Pack.**

Nous t'avons concocté un petit récapitulatif des choses à savoir et des bonnes pratiques.

1. Message de bienvenue
2. Team HOAO
3. Ce qui t'attend
4. Liens utiles et bonnes pratiques



# 1. Message de bienvenue.



# Bienvenue dans la team.

C'est un honneur pour nous de te compter dans la team HOAO.

Notre objectif premier sera d'être **à l'écoute** afin de te proposer un programme personnalisé qui répondra à **tes attentes** tout en respectant **tes contraintes**.

Nous tenons à nos valeurs et nous mettrons tout en oeuvre pour les respecter au quotidien.

**CONSEIL - SANTE - HUMAIN - CONVIVIALITÉ**



# Bienvenue dans la team.

Si tu reçois ce guide, c'est que tu es dans une démarche de **progression**, une envie de **partage**, ou simplement à la recherche d'un groupe d'entraînement...

Chez Hoao, nous faisons en sorte que **l'échange** et **l'adaptation** soient au coeur de ton entraînement. Nous avons hâte de commencer à travailler avec toi !

Thibault & Théo



A person is standing on a grassy hill, holding a mountain bike up in the air. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, golden light. In the background, there are rolling hills and a few trees. A white rectangular box is overlaid on the image, containing the text "2. Team HOAO." in blue. The overall mood is adventurous and scenic.

## 2. Team HOAO.



# À ton service.

---

Notre passion,  
te faire progresser.



## **THIBAULT LECOMTE**

---

Booster tes performances !



## **THÉO HANSER**

---

Optimiser ton expérience !



## THIBAULT



**Masseur-kinésithérapeute de formation**, ma vie a toujours été en lien avec le sport.

D'abord adepte des sports collectifs, ma carrière sportive a pris un tournant au lycée en s'orientant vers le sport d'endurance et l'aviron.

**6 ans de haut niveau** avec **l'équipe de France** d'aviron et **4 médailles internationales** plus tard, je prends un nouveau départ avec le **cyclisme**, puis le **triathlon**.

Mon but est de **te transmettre l'expérience** que j'ai pu avoir au plus haut niveau dans mon sport tout en gardant la **vision sécuritaire et bienveillante** du **professionnel de santé** que je suis.



# THÉO



**Diplômé d'école de commerce** avec une spécialité digitale, j'ai commencé ma carrière en tant que consultant en **transformation digitale des entreprises**. Je suis motivé chaque jour à l'idée d'associer mes deux passions que sont **le sport et les nouvelles technologies**.

Mon rôle dans HOAO sera de **t'accompagner au quotidien** afin que tu puisses avoir toutes les clés en main pour **atteindre tes objectifs**.

De la compréhension de tes besoins à la mise en place de solutions pour y répondre, mon but est de **faciliter ton expérience** au sein de notre équipe.



A person stands on a grassy hill, holding a bicycle high above their head. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, golden light illuminating the landscape. In the background, there are rolling hills and a few trees. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The overall mood is peaceful and adventurous.

# 3. Ce qui t'attend



# Dès les prochains jours.



## ÉTAPE 1

Intégration du groupe commun Whatsapp, accès au drive, configuration du compte Nolio et réception de ton t-shirt HOAO



## ÉTAPE 2

Contact visio avec Thibault et Théo pour exprimer tes attentes et poser tes questions



## ÉTAPE 3

Réalisation du bilan et envoi d'éléments te concernant (photos et vidéos de séances sportives...)



## ÉTAPE 4

Contact visio avec Thibault pour faire le point sur le bilan



## ÉTAPE 5

Réception du programme d'entraînement via la plateforme Nolio, c'est parti !



# 4. Liens utiles et bonnes pratiques.



# Tout pour réussir.

Voici ton équipement. Ces outils te permettront d'optimiser ton expérience Hoao et de progresser de la manière la plus agréable qui soit.



nöliö

WWW.NOLIO.IO

**C'EST PARTI !**

## **PERFORMER**

Logiciel créé par deux jeunes Grenoblois, cette plateforme est simple d'utilisation et nous permettra de rester en contact, d'analyser ta **performance** et d'adapter ton **plan d'entraînement** en fonction de tes contraintes.





**GOOGLE DRIVE**

**C'EST PARTI !**

## **S'ORGANISER**

Afin de **centraliser** l'ensemble des documents dont tu auras besoin, nous t'avons créé un dossier qui sera mis à jour en continu au fur et à mesure de ton expérience dans la team Hoao.





WHATSAPP

**C'EST PARTI !**

## COMMUNIQUER

Pour une **communication directe**, nous avons créé un groupe commun Whatsapp "Hoao" dans lequel tu as été invité. Celui-ci permet de se retrouver, de proposer des sorties de groupe et d'animer cette belle communauté !

Whatsapp te permettra également d'avoir un **contact continu** avec ton coach afin de garder un suivi sur tes activités !

zoom

ZOOM.COM

**C'EST PARTI !**

## **ECHANGER**

Pour **faire le point** à distance ou bien lors de différents **événements** en compagnie de tes coéquipiers ou de partenaires Hoao, Zoom sera ton parfait compagnon !





**FACEBOOK**

**C'EST PARTI !**



**INSTAGRAM**

**C'EST PARTI !**

## **PARTAGER**

Pour partager tes photos, tes performances, pour faire parler d'Hoao, on a créé une page Facebook et Instagram. Si tu tagues Hoao sur les réseaux, on partagera auprès de notre communauté ! Te voici donc **ambassadeur.**

# STRAVA

[WWW.STRAVA.COM](http://WWW.STRAVA.COM)

**C'EST PARTI !**

## **SE SOUTENIR**

Maintenant que la citation “ce qui n’est pas sur Strava n’existe pas” est bien connue, nous avons créé un groupe Strava “Hoao” dans lequel tu as été invité.

Cela nous permettra également d’organiser des **sorties de groupes**, et pourquoi pas, d’aller chercher quelques **records !**





WWW.HOAO.FR

**C'EST PARTI !**

## **S'INFORMER**

Si tu en es là, c'est que tu es sûrement déjà passé sur notre site. Il permet d'obtenir des informations sur notre **structure**, d'avoir des **liens utiles**, d'accéder à notre **blog** et bientôt à notre **boutique en ligne** !





Tu possèdes  
maintenant tout ce  
dont tu as besoin  
pour entamer ton  
parcours au sein de  
Hoao !

# Prêt(e) à démarrer ?

Présente toi dès maintenant sur notre groupe Whatsapp !





# Des questions ? Des commentaires ?

N'hésite pas !

---

## TÉLÉPHONE

Thibault : 06 45 84 56 46 / Théo : 06 36 40 49 35

## E-MAIL

thibault@hoao.fr / theo@hoao.fr





**« LE CORPS S'ADAPTE À TOUT, LAISSONS LUI JUSTE  
LE TEMPS. »**

