Planification - Suivi - Analyse - Échanges

www.nolio.io

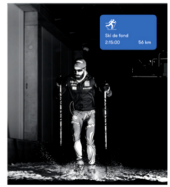
PARTENAIRE DE VOTRE ENTRAINEMENT

SOMMAIRE

Présentation de la plateforme p.3
Les 3 formules Nolio p.5
Spécificités pour les sportifs p.7
Atouts pour les entraineurs p.8
Les points forts de Nolio p.9
L'équipe Nolio p.10
Vision & philosophie p.11
Historique et perspectives p.12
Partenaires p.13
Avis clients p.14
Revue de presse p.15
Médias et contacts presse p.16

Nous étions frustrés par les programmes d'entraînement sur fichiers Excel et les échanges de mails, alors même que toutes les données d'entraînement étaient numérisées. En parallèle, les applications existantes ne nous séduisaient pas, car bien souvent trop complexes d'utilisation.

Nous avons donc développé Nolio, une plateforme pour le suivi, la planification et l'analyse des entraînements, avec la volonté de répondre à un besoin concret entre l'entraîné et l'entraîneur.



UN OUTIL COMPLET POUR SPORTIFS ET ENTRAINEURS

Nolio est une plateforme pour la planification, le suivi des entraînements et l'analyse des performances sportives. Imaginée en **2018** par Alexandre Bouquet et François Dupont, elle a **deux objectifs clairs** :

- Permettre aux sportifs de suivre leurs entraînements simplement et de faciliter les échanges avec les entraîneurs.
- Apporter gain de temps et efficacité aux entraîneurs, dans la manière de gérer leurs sportifs et d'interagir avec eux.

En d'autres termes, Nolio a pour vocation d'améliorer le quotidien des sportifs et des entraîneurs, aussi bien en amont qu'en aval des entrainements. Cette plateforme made in France s'inscrit dans le **principe d'amélioration continue de la performance sportive.**

Sous forme d'une **application web et mobile** (application mobile Androïd & iOS), Nolio est **multisport** et destiné aux sports d'endurance : **cyclisme, running, trail, triathlon, ski de fond, ski roue, ski alpin, stand up paddle, aviron, canoë/kayak ...** Elle répond aussi bien aux besoins du sportif seul qui souhaite s'améliorer, qu'à ceux des **sportifs de haut niveau** ou encore des **entraîneurs**.

D'où vient le nom Nolio ?

« C'est un nom inventé ! Nous voulions un mot simple et facile à retenir, avec une connotation nordique, en clin d'œill à notre dernier semestre académique en Suède. »

Les fondateurs, Alexandre et François, sont tous deux athlètes confirmés. Ils ont donc une bonne connaissance des contraintes et besoins des sportifs et de leurs entraîneurs. Pour la partie technique, ils se sont basés sur leur diplôme d'ingénieur. C'est sur la base de cette double compétence qu'est né Nolio !

Pour se distinguer de ses concurrents, Nolio mise sur 3 atouts : la **simplicité**, la **personnalisation** et les **échanges constants avec la communauté** que la startup a déjà su fédérer.

nolio

A CHACUN SA FORMULE

Nolio s'adresse aussi bien aux entraîneurs qu'aux sportifs avec ou sans coach.
Il n'y a pas de niveau de base pour utiliser l'application, elle est faite pour toute personne assidue qui souhaite s'impliquer dans l'entraînement et progresser.

TROIS OFFRES SONT DISPONIBLES :

SPORTIF

Inscription gratuite à la plateforme

Accès à la majorité des fonctionnalités offertes par Nolio, seuls les outils de prévision ne sont pas disponibles.

Convient à tous les sportifs, avec ou sans entraîneur.

SPORTIF PREMIUM

6€ par mois - 14 jours d'essai gratuits

Accès à toutes les fonctionnalités, y compris les outils de prévisions.

Statistiques hebdomadaires, mensuelles et annuelles prévisionnelles.

> Pour les sportifs sans entraîneur, mais qui ont une expérience sportive et des compétences d'entraînement.

ENTRAÎNEUR

25€ par mois, pour 20 sportifs

Une formule tout inclus, avec des outils performants pour gérer rapidement et facilement les sportifs.

Une formation gratuite sur demande.

NOLIO,
EN 5 CHIFFRES CLÉS * :
* MAJ : Février 2022

20 000 Utilisateurs

6 Pays où Nolio est actif

1000 Entraîneurs

40 Partenaires
clubs, structures, etc...

5 Fédérations

PERMETTRE AUX SPORTIFS D'ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS

Nolio est un outil complet, qui permet aux sportifs, seuls ou avec entraîneur, de gérer leur entraînement sur le principe de l'amélioration continue. La plateforme propose des fonctions pour chaque étape clé : la planification, la réalisation, l'analyse et le suivi.

1- PLANIFIER PLUS RAPIDEMENT

Construire son planning via un calendrier interactif, en utilisant sa banque de séances, ou en accédant directement au programme d'entraînement édité par le coach.
Accessible via mobile ou ordinateur, quelques clics suffisent à consulter ou modifier son planning. Des statistiques prévisionnelles sont également disponibles. Tout a été pensé pour que le sportif puisse atteindre ses objectifs !

4- ECHANGER ET RESTER PROCHE

En mesurant les efforts tout au long du programme, le sportif comprend ainsi l'évolution de sa forme physique et se prépare à son objectif. Via une messagerie interne et des notes sur chaque séance, les sportifs qui ont un entraîneur peuvent échanger facilement avec ces derniers.

2- SUIVRE AVEC PRECISION

Ajout de séances manuellement ou par synchronisation. Nolio est compatible avec:

GARMIN · POLAR · SUUNTO · STRAVA · COROS · fitbit · WITHINGS · DECATHLON

De nombreux autres indicateurs peuvent être renseignés, comme les sensations après l'entraînement, le suivi du poids et du sommeil afin que le sportif puisse facilement visualiser le travail accompli.

3- ANALYSER ET ADAPTER LES SEANCES

Visualiser les statistiques détaillées sur la période choisie, mesurer sa charge d'entraînement (méthode Foster, Coggan, TRIMP), et accéder à des outils avancés par sports (cyclisme, ski de fond, trail et plus).

nolio

UN OUTIL CONCU POUR LES BESOINS DES ENTRAINEURS

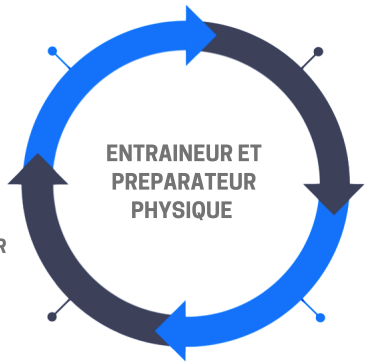
Avec Nolio, c'est la plateforme qui s'adapte à l'entraîneur et pas l'inverse. Les fonctionnalités ont été pensées pour faire gagner un temps considérable au duo sportif-entraîneur, notamment dans la confection des entraînements, mais également dans l'optique d'améliorer la réactivité et la qualité du suivi.

1- PLANIFIER SES ENTRAINEMENTS

En construisant une banque de séances types, l'entraîneur peut planifier très rapidement les entraînements des sportifs. Séances individuelles ou collectives, création de blocs d'entraînements, ajout de fichiers, vidéos ou liens hypertextes dans le descriptif des séances ... L'entraîneur dispose de nombreuses fonctionnalités pour gagner du temps et bien préparer le sportif à son objectif.

2- SUIVRE AVEC PRECISION

Il est possible de jongler simplement entre les entraînements des différents sportifs et connaître en un clin d'œil leurs sensations, comparer le plan prévu et le plan réalisé, choisir les variables à suivre (sommeil, taux de masse grasse, VMA, ...). Ce suivi détaillé permet à l'entraîneur de veiller à ce que les sportifs s'entraînent dans les meilleures conditions.



3- ANALYSER ET ADAPTER LES SEANCES

Sur la base de statistiques détaillées et à partir de la charge d'entraînement (méthode Foster, Coggan, TRIMP), l'entraîneur prend les bonnes décisions pour les sportifs. Il peut réajuster très rapidement les prochaines séances.

4- MESURER SES PROGRÈS & ÉCHANGER

Réagir facilement aux séances des sportifs, garder une trace des échanges sur les séances via la messagerie interne et être notifié de l'activité de ses sportifs, les féliciter, les encourager ou encore les corriger.

nolio

LES POINTS FORTS DE NOLIO

Pour se démarquer de ses concurrents et se différencier sur le marché, Nolio mise sur 5 critères :

SIMPLE ET ACCESSIBLE À TOUS

Nolio est une plateforme facile à prendre en main, grâce à une expérience utilisateur simplifiée et une relation sportif/entraîneur optimisée.
L'usage des différentes fonctionnalités et leur lecture sont très faciles.

DEUX CALENDRIERS POUR UNE PLANIFICATION OPTIMALE

> Le calendrier prévisionnel : le plan fourni par l'entraîneur ou créé par le sportif en amont, qui répertorie les entraînements à venir et les compétitions.
> Le calendrier réalisé : sur lequel le sportif note ce qu'il fait réellement, ses commentaires à destination du coach, les variables d'état de forme concrète, etc.

PERSONNALISABLE, MODULABLE ET FLEXIBLE

Sportifs et entraîneurs peuvent personnaliser leur interface en fonction de leur besoin : choix des données graphiques à afficher, code couleurs et filtres à appliquer sur le calendrier ou encore création de modèles de séances spécifiques. Les avantages ? Un gain de temps, une prise de recul très visuelle sur la structure, de la qualité des entraînements et de la répartition des charges.

CHOIX DU MODÈLE DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

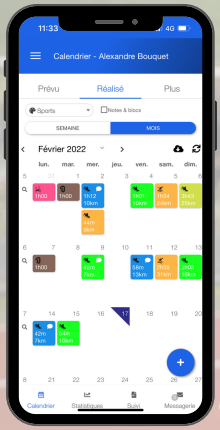
Pour optimiser son entraînement et ainsi éviter le surentraînement, le sportif peut choisir, au mois ou à la semaine, entre 3 méthodes de calcul : FOSTER ou Coggan ou TRIMP.

À L'ECOUTE DES BESOINS DES UTILISATEURS

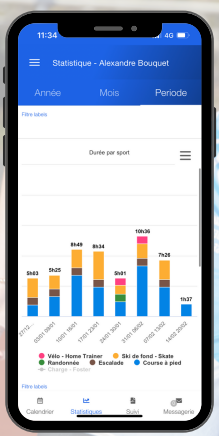
Une grande communauté est née autour de Nolio, dès les prémices du projet. Ce principe de partage au cœur de la démarche et de la philosophie des fondateurs. Alexandre et François échangent très régulièrement avec les utilisateurs.
C'est en partie grâce à tous ces retours constructifs et pertinents, que l'application est régulièrement mise à jour. La plateforme se développe au rythme des besoins soumis par les utilisateurs.
Le côté proximité et le sentiment d'appartenance qui en découle plaisent beaucoup aux sportifs et entraîneurs qui utilisent Nolio.
Une page dédiée à ces échanges est en ligne sur le site web : www.nolio.io/features/.

nolio

ILLUSTRATION DE CERTAINES FONCTIONNALITÉS DE LA PLATEFORME

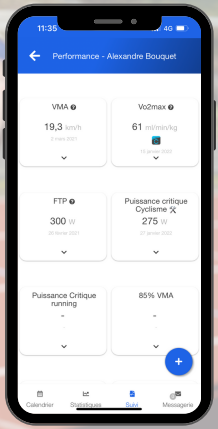


Vue du "calendrier réalisé"



Vue "statistiques sur une période"
*d'autres filtres disponibles sur les stats

Vue "statistiques sur l'année"



Vue "suivi des performances
de l'athlète"

L'ÉQUIPE NOLIO

Alexandre et François sont tous deux passionnés de sports. C'est en parallèle de leurs études d'ingénieur informatique à Grenoble INP, et suite à leur propre expérience que l'idée de Nolio a germée en 2018.

De part leur profil d'athlètes, l'entraînement fait partie de leur quotidien. Ils ont donc été les premiers testeurs de Nolio, avec leurs entraîneurs.

Sur la base de retours de tests très positifs, de récompenses, mais aussi convaincus de l'utilité de leur solution, les jeunes hommes ont créé leur société fin 2019 et font grandir leur startup quotidiennement.

LES CO-FONDATEURS DE NOLIO : UN DUO COMPLEMENTAIRE

> Nous sommes deux vrais couteaux suisses ! Notamment lors de la première année de Nolio ; désormais nous nous répartissons les tâches pour être plus efficaces. Alexandre s'occupe plus de la partie prospection / commercial alors que François passe plus de temps sur le développement de la plateforme

François Dupont – 28 ans

- Athlète en ski de fond & trail
- Passionné par la complexité qu'apporte l'entraînement, aime passer du temps à comprendre les différentes méthodes d'entraînement et tous les facteurs qui impactent directement ou indirectement la performance sportive.
- De nature rationnelle, il apprécie la logique qu'offre le développement informatique, sa rigueur.
- De caractère plutôt direct, pas de place à la paresse.

Alexandre Bouquet à gauche et François Dupont.

Alexandre Bouquet – 26 ans

- Athlète en athlétisme & trail
- Passionné par l'entraînement et tout ce qui tourne autour : physiologie, science de l'entraînement, biomécanique, etc.
- Fan des nouvelles technologies qui peuvent simplifier le quotidien des pratiquants dans le sport.

NOTRE VISION

LE DÉVELOPPEMENT INFORMATIQUE : LE FER DE LANCE DE LA PLATEFORME

> Nous avons en tête plusieurs développements importants à achever afin d'offrir encore plus de fonctionnalités et élargir le public atteint. Le développement informatique est au cœur de notre stratégie. Les prochaines étapes seront de continuer notre croissance sur les entraîneurs et sportifs, tout en nous concentrant de plus en plus sur un outil qui permette de répondre aux besoins des clubs.

François Dupont
Directeur général, Co-fondateur

UN OUTIL QUI ALLIE ÉCHANGE, PÉDAGOGIE ET VALEURS DU SPORT

> L'objectif depuis le départ est d'avoir un outil personnalisable, qui convienne autant aux entraîneurs indépendants, qu'aux sportifs et aux clubs. Nous voulons faire de Nolio une communauté, dont l'outil est la première pierre, mais surtout un lieu d'échanges et apporter un volet pédagogique sur l'entraînement. Nous souhaitons également créer une culture d'entreprise basée sur les valeurs du sport.

Alexandre Bouquet
Président, Co-fondateur

nolio

HISTORIQUE ET PERSPECTIVES

2018

François Dupont et Alexandre Bouquet font naitre le projet Nolio.

2019

L'année des récompenses et des soutiens pour Nolio.

AVRIL 2020

L'équipe s'agrandit et un premier partenariat de taille est signé avec la ligue de triathlon PACA

NOV 2020

La barre des 300 clients entraineurs et des 10 000 sportifs actifs est franchie

FIN 2021

La FFAviron choisit Nolio comme outil de travail en prévision de PARIS 2024

FÉVRIER 2022

- Premier CDI signé pour Nolio.
- La barre des 1000 clients entraineurs et des 20 000 actifs est franchie

MAI 2018

La version #1 de Nolio est lancée.

JAN 2019

Labellisation « Pepite Ozer »: programme d'accompagnement des étudiants entrepreneurs de l'Univeristé Grenoble Alpes.

MAI 2020

La barre des 100 clients entraineurs est franchie

FIN 2020

1er groupe fédéral (Equipe de France de cyclisme d'endurance sur piste)

DEC 2021

Lancement du podcast Nolio

AUJOURD'HUI

- La Fédération suisse de canoë à choisi Nolio en vue de Paris 2024.
- De nombreux partenariats sont signés .

MAI 2019

Nolio décroche la Bourse French Tech, une aide visant à encourager la création d'entreprises innovantes.

SEPT 2019

Nolio est lauréat du Startup Program du cluster Outdoor Sports Valley et intègre l'incubateur dédié en phase 2, dite d'exploration et de structuration.

LES PARTENAIRES NOLIO

FFAVIRON

+ SWISS CANOE

ULTRA 01

VELO CLUB VILLEFRANCHE BEAUJOLAIS DEPUIS 1898

VCP LOUDEAC

PEDALEUR

SWEDEN CYCLING ACADEMY

CLUB SKI NORDIQUE LA FECLAZ

incORPUS

Ibex outdoor

EFS REIMS 19 84 ATHLETISME

L53

ET BIEN D'AUTRES ENCORE ...

nolio

TÉMOIGNAGES ET AVIS CLIENTS

"Une plateforme que j'utilise depuis cet été surtout pour gérer ma condition, ma fatigue et ma forme. Après avoir chargé toutes mes sorties précédentes, j'ai pu constater ce qui marchait pour moi et les erreurs faites à l'approche d'un objectif. J'ai pu rapidement gérer pour avoir un pic de forme et performer au mieux sur une grosse cyclosportive. Depuis que je l'utilise constamment, le calendrier avec la possibilité d'ajouter des notes est vraiment super (fixer des objectifs, noter les courses, noter les périodes et cycles d'entraînement). Merci Nolio"

Maximilien Schneider, Décembre 2021 // Sportif

"Superbe plateforme que j'utilise dorénavant avec mes coureurs/traileurs. De nombreuses fonctionnalités, très pratiques et modulables à souhait. Des outils pour le suivi qui m'ont convaincus. Et surtout, une équipe dynamique, très proche du terrain et à l'écoute des entraîneurs/sportifs pour des améliorations toujours plus pointues. Incontournable pour moi dans l'optique d'un suivi de qualité des athlètes."

Yannick Bianchini, Octobre 2021 // Entraîneur Running / Trail -

Après quelques mois d'utilisation de Nolio, le résultat est sans appel.
L'application est au top : simple d'utilisation, intuitive, et réactive.
De la conception des séances d'entraînement à leur analyse, tout a été conçu pour optimiser le travail des coachs. Un large choix d'indicateurs et de paramètres, la possibilité de personnaliser l'interface à sa guise, en passant par la clarté de l'ensemble, tout y est. L'écoute et la réactivité des développeurs quant aux demandes des utilisateurs dans un objectif d'évolution et d'optimisation de l'application est un vrai plus. Je recommande

Florian Schaefer, Août 2021 // Entraîneur - Triathlon

« Nolio simplifie la relation des entraîneurs et des sportifs. Elle valorise l'entraîneur à la différence de TrainingPeaks qui fait payer les utilisateurs pour accéder à des fonctions d'analyse. Pour l'entraîneur, il a une seule plateforme pour gérer ses athlètes. Tout est centralisé pour faciliter la gestion, gagner du temps et fournir des documents d'entrainements.
L'application fonctionne avec tous les sports pour converger vers un outil répondant au mieux aux besoins exprimés en terme de suivi, analyse et planification des entraînements.
Avec Nolio, chacun trouvera ses astuces et des outils adaptés pour arriver à ses fins. »

Nicolas Raybaud, - Athlète Specialized TM France

>> Pour plus d'avis, rendez-vous sur : www.nolio.io/reviews/

REVUE DE PRESSE

France Bleu Isère
Article : " Nolio le "strava" Grenoblois" - 29 mars 2022

Journal des Entreprises
Article : " La plateforme de gestion des entraînements sportifs Nolio vise le marché européen " - 25 mars 2022

Le Pape
Article : " Nolio, l'application française pour le suivi de l'entraînement " - 18 novembre 2021

Direct vélo
Article : " Nolio, l'alternative française à TrainingPeaks et Vélobook " - 28 avril 2021

Stadion
Article : " Nolio, un partenaire de taille pour les entraîneurs d'athlétisme " - 19 janvier 2021

TV 8 Mont-Blanc
Interview à revoir - 8 octobre 2019

MÉDIAS ET CONTACTS PRESSE

Alexandre BOUQUET
Président, Co-fondateur &
Ingénieur 06 27 82 45 91
alexandre.bouquet@nolio.io

François DUPONT
Directeur général, Co-
fondateur & Ingénieur
06 65 77 58 99
francois.dupont@nolio.io

Logo Nolio

- Format rond - fond blanc
- Format carré - fond blanc

Vidéos

- Teaser de présentation
- Conférence live - démonstration et retours d'expériences

Site internet / Blog

- www.nolio.io
- blog.nolio.io

Communauté / Avis client

- www.nolio.io/features/
- www.nolio.io/reviews/

nolio_app | nolio | nolio | noliosport