



DIAGNOSTIC SWIM SMART

DÉFINIR TON CADRE D'APPRENTISSAGE



Stagner n'est pas un manque de talent. C'est le signal mécanique qu'il faut changer d'approche. Arrête de multiplier les longueurs en espérant que le déclic vienne tout seul. Remplis ce diagnostic avec honnêteté pour identifier la structure d'entraînement dont tu as réellement besoin aujourd'hui.

ÉTAPE 1 : LUCIDIÉ

1. Ta régularité actuelle :

- L'habitude est ancrée, je vais nager 2 fois par semaine sans forcer.
- C'est encore une lutte de trouver la motivation ou le temps d'y aller.

2. Ton emploi du temps :

- J'ai une dispo fixe (ex: tous les mardis à 18h).
- Mon planning varie, je dois nager "quand je peux".

3. Ton moteur d'apprentissage :

- J'ai besoin d'un groupe et d'un coach sur le bord du bassin.
- Je suis autonome : si on me donne un plan clair, je l'applique seul.

4. Ton niveau de blocage :

- Je sais précisément ce qui cloche (ex: jambes qui coulent).
- Le problème est flou, je ne sais pas par où commencer.

5. Ta priorité immédiate :

- Je veux casser un plafond de verre et corriger mon geste.
- Je veux juste réussir à prendre du plaisir et installer l'habitude.

ÉTAPE 2 : TON CADRE IDÉAL

Profil A : Le Club Classique

DISPO FIXE + GROUPE + PROGRÈS

Le constat : Tu as l'emploi du temps et l'état d'esprit pour une structure fixe.

Ton action : Trouve un club "Masters" ou adulte. Fais un essai pour t'assurer que la pédagogie de l'entraîneur résonne avec ta vision.

Profil B : La Simplification (Solo)

LUTTE POUR Y ALLER + PLAISIR

Le constat : Ton problème n'est pas technique, c'est l'habitude. Si tu cherches à être parfait maintenant, tu vas abandonner.

Ton action : Oublie les éducatifs. Pendant 1 mois, va à la piscine juste pour nager ce que tu aimes. Ton seul objectif : franchir le pédiluve.

Profil C : Le Déblocage (1:1)

HABITUDE + PLANNING VARIABLE + BLOCAGE PRÉCIS

Le constat : Tu tournes en rond sur un défaut ancré. Tu as besoin d'un regard expert, ponctuellement.

Ton action : Prends 1 ou 2 cours particuliers, ou réserve une Visio Déclic. L'objectif : isoler le problème et repartir avec 3 repères précis.

Profil D : L'Hybride Structuré (Swim Smart)

HABITUDE + VARIABLE + AUTONOME + FLOU

Le constat : Tu as la volonté et l'autonomie, mais tu manques de direction. Appliquer des vidéos au hasard te fait perdre ton temps.

Ton action : Arrête d'improviser. Prends un programme qui isole un problème à la fois (comme La Brasse Retrouvée) ou applique le cadre du Brief.