

Ton coach actuel te donne-t-il ces 5 choses ?

Épisode 219, Quand est-ce qu'il est temps de changer de coach ?

AVANT DE RÉPONDRE

Le coach, dans ce PDF, c'est ce qui structure ta natation aujourd'hui, dans les quatre cas suivants. La règle est la même pour les quatre. Cinq critères, cinq questions, cinq repères pour répondre honnêtement.

Cas 1

Toi tout seul, sans plan ni repère

Cas 2

Toi qui te coaches toi-même

Cas 3

Quelqu'un qui t'accompagne

Cas 4

Un entraîneur de club

Les 5 critères une question par critère, coche oui ou non

1

Du plaisir

Je sors de ma séance content d'être venu, pas seulement content que ce soit fini.

Repère : sur les 5 dernières séances, au moins 3 se sont terminées avec l'envie d'y retourner.

Oui

Non

2

De la variété, qui te donne envie d'y aller

Mes séances sont assez différentes pour que je n'aie pas l'impression de revivre la même semaine après semaine.

Repère : tu peux citer 3 séances différentes des 2 derniers mois et dire ce que chacune travaillait.

Oui

Non

3

De la compréhension

Je sais pourquoi je fais chaque exercice, pas seulement ce que je dois faire.

Repère : tu peux expliquer avec tes propres mots, à un autre nageur, le but technique d'un éducatif fait cette semaine.

Oui

Non

4

Des retours individualisés

Je reçois des retours qui me concernent moi, pas une consigne donnée à tout le groupe.

Repère : sur les 4 dernières séances, tu as reçu au moins 2 commentaires adressés à toi seul.

Oui

Non

5

Du dialogue

Quand je pose une question ou que je remonte une difficulté, on me répond vraiment.

Repère : ta dernière question technique a trouvé une réponse claire, dans un délai raisonnable.

Oui

Non

Lis ton score sur 5

4 ou 5 oui

Ton coach actuel fait son travail. Approfondis là où tu es bien, sans chercher à changer pour changer.

2 ou 3 oui

Il y a des manques. Identifie lesquels et regarde laquelle des deux portes ci-dessous comble ce qui te manque.

0 ou 1 oui

Ton accompagnement actuel ne te donne pas l'essentiel. Le moment de bouger est probablement venu.

Mes 2 portes deux réponses pour combler les manques, à choisir selon ton besoin

PORTE 1, STRUCTURÉE ET ACCESSIBLE

Swim Smart Premium

Le cadre solide pour le nageur qui veut garder son autonomie.

CE QUE TU REÇOIS

- ▶ Un nouveau plan d'entraînement chaque mois, thèmes qui tournent (variété)
- ▶ Objectifs détaillés et critères de réussite sur chaque exercice (compréhension)
- ▶ Variantes facile et difficile pour calibrer chaque exercice à ton niveau
- ▶ Lives Premium réservés aux abonnés (dialogue)
- ▶ Application Swim Smart Coach pour suivre ta progression dans le temps
- ▶ Accès à toutes les formations passées et à la communauté agréée

Pour qui : tu veux une structure, tu n'as pas besoin de présence individuelle, tu cherches un tarif accessible.

10 € / mois ou 80 € / an

→ swimsmart.fr/premium

PORTE 2, SUR-MESURE

Accompagnement individualisé

Le suivi direct pour le nageur qui veut un dialogue régulier avec moi.

TROIS FORMULES, À CHOISIR SELON TON BESOIN

- ▶ **Appui :** 8 entraînements/mois, WhatsApp en continu, espace Notion personnel
- ▶ **Propulsion :** tout Appui + ajustement hebdo + visio à la demande + 3^e séance possible
- ▶ **Immersion :** tout Propulsion + Premium inclus + analyse vidéo à la demande
- ▶ 5 places simultanées maximum, pour garder un suivi réel
- ▶ Visio découverte gratuite avant tout engagement

Pour qui : tu veux un suivi direct, du dialogue régulier, et tu acceptes un tarif qui reflète le temps consacré à toi.

100 / 150 / 200 € par mois selon la formule

→ swimsmart.fr/accompagnement · cal.eu/theoswimsmart/decouverte