



# LE COACHING SPORTIF ET NUTRITIONNEL

# LE COACHING SPORTIF C'EST QUOI ?

Le coaching personnel, aussi appelé « personal training », est un **accompagnement sportif** avec l'aide d'un **professionnel** des métiers du sport et du fitness, c'est aussi un préparateur physique qui se déplace directement à votre domicile avec le matériel nécessaire et vous dispense des **séances de sport 100% sur-mesure**.

Que ce soit pour une **remise en forme** sportive, pour **perdre du poids**, pour vous **muscler**, pour **gagner en souplesse** ou dans le cadre d'une **préparation physique** en vue d'un événement sportif, le coaching sportif à votre domicile peut répondre à toutes vos demandes grâce à des exercices ciblés en fonction de vos capacités.

FM&VOUS

THÉRAPIE • MÉDIATION • COACHING

# LE RÔLE DU COACH SPORTIF



Le coach est une personne qui, sur la base de ses connaissances et de ses compétences professionnelles, va construire un **plan d'entraînements** et donner des conseils personnellement adaptés aux besoins du client.

Le coach va mettre son expertise au service de son client et pour atteindre des **objectifs fixés**. Il offre un **service personnalisé** et **complet**.

Il ne tient pas seulement compte du physique de son client mais aussi des aspects **motivationnels, psychologiques et familiaux**.

# MES DOMAINES D'INTERVENTIONS



- > Remise en forme
- > Détente
- > Entretien physique
- > Suivi diététique
- > Prise de masse musculaire
- > Perte de poids
- > Amélioration de son endurance
- > Entraînement complémentaire, préparation physique spécifique pour un sport
- > Apprentissage de nouvelles techniques sportives

# COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE COACHING ?

## ÉTAPE 1 > PREMIER ENTRETIEN

Le client se **présente** et fait part de ses besoins et attentes afin de permettre au coach de comprendre la situation et commencer à formaliser le champs d'intervention.

Le coach va se présenter ainsi que sa vision du métier de love coach dans le but d'installer **une relation de confiance** avec son interlocuteur en assurant que cette conception du métier est en accord avec ses attentes

FM&VOUS

THÉRAPIE • MÉDIATION • COACHING

# COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE COACHING ?

Par la suite, nous formalisons ensemble par écrit les **objectifs** à atteindre en indiquant notamment le **lieu d'entraînement**, la **durée** prévisible de l'accompagnement, la **fréquence des entraînements** ainsi que le coût, le mode de règlement et de répartition.



## ÉTAPE 2 > SÉANCE DE COACHING SPORTIF

Durant les séances, le coach va travailler avec son client et lui proposer des exercices en fonction des objectifs fixés lors du premier entretien.

# LES AVANTAGES DU COACHING SPORTIF



- > un programme d'entraînement sur mesure, en fonction des besoins, des possibilités, de la condition physique et des objectifs de chacun
- > un suivi et des conseils personnalisés
- > un gain de motivation et une progression régulière
- > une pratique en toute sécurité sous la houlette d'un professionnel
- > des conseils complémentaires en nutrition, hygiène de vie, perte de poids...



# LE COACHING SPORTIF ET NUTRITIONNEL