

## Table des matières

Informations personnelles .....	1
Détermination de ton niveau Course à pied .....	2
Détermination de ton niveau Vélo .....	2
Détermination de ton niveau en Natation .....	2
Matériel et périphérique .....	2
Objectif .....	3
Définition de Objectif .....	3
Préparation à l'objectif .....	3
Coût du coaching .....	3

Bonjour

Nous sommes en contact pour élaborer ensemble un projet de coaching et ainsi confirmer que mon coaching répondra à ton besoin et ton envie et que ton projet suscitera en moi, l'envie de t'accompagner.

Pour mieux connaître ton profil sportif, voici une liste de questions. Si tu n'as aucune idée de la réponse, alors ne répond pas ! Il se peut que certaines rubriques demeurent complètement hors contexte au regard de ton objectif. Si tel est le cas, ne te sens pas obliger d'y répondre.

### Informations personnelles

- Taille :
- Poids :
- Localisation géographique :
- Nombre d'entraînements possible par semaine et sa durée

N°	Durée

## Détermination de ton niveau Course à pied

- Quand date ton dernier 10 km en compétition et avec quel chrono ?
- Quand date ton dernier semi-marathon en compétition et avec quel chrono ?
- Peux-tu me communiquer le nombre de kilomètres parcourus pour chacun des 3 derniers mois ?


- Généralement quand tu fais une sortie course à pied, elle dure combien de temps ?
- As-tu une idée de ta VMA ?

## Détermination de ton niveau Vélo

- Quand date ta dernière sortie de plus de 20 km ?
- Quand date ta dernière sortie de plus de 40 km ?
- Quand date ta dernière sortie de plus de 60 km ?
- Peux-tu me communiquer le nombre de kilomètres parcourus pour chacun des 3 derniers mois ?


- Généralement quand tu fais une sortie à vélo, elle dure combien de temps ?
- As-tu une idée de ta FTP ?

## Détermination de ton niveau en Natation

- Quelles nages sais-tu nager convenablement ?
- Arrives-tu à nager 15 minutes sans t'arrêter ? ... et à quelle allure au 100m ?
- Arrives-tu à nager 30 minutes sans t'arrêter ? ... et à quelle allure au 100m ?
- Arrives-tu à nager 45 minutes sans t'arrêter ? ... et à quelle allure au 100m ?

## Matériel et périphérique

- As-tu une montre connectée - si oui quel modèle ?
- As-tu une ceinture cardio connectée - si oui quel modèle ?
- Es-tu connecté à Strava et/ou Garmin et si tel est le cas pourras-tu me partager tes données ?
- Disposes-tu d'un vélo et de quel type ?

VILLE	VTC	VTT	GRAVELLE	ROUTE	Autre
-------	-----	-----	----------	-------	-------

## Objectif

### Définition de Objectif

L'intérêt que j'ai à coacher des athlètes réside dans le partage d'un objectif bien précis sur lequel nous pourrions établir des indicateurs de satisfaction et de réalisation. L'intérêt doit être partagé autant par le coach que l'athlète. Les 2 prochaines réponses que tu apporteras devront susciter toute ma motivation à t'accompagner.

- Quel est l'objectif que tu souhaites atteindre ? (Date, chrono, distance, épreuve, morphologie, alimentation, ...)
- Dans quel but souhaites-tu être accompagné(e) ?

### Préparation à l'objectif

En fonction du projet et de l'intérêt qu'il suscite tant chez l'athlète que chez le coach, en fonction également des contraintes logistiques et géographiques, tout ou partie des entraînements seront coachés en présentiel. Chaque dimanche soir, je propose les entraînements des 7 jours à venir afin de définir si l'entraînement sera réalisé en présentiel ou de manière autonome par l'athlète. Cela nous permettra de définir l'éventuel lieu de rendez-vous en cas d'entraînement présentiel et gérer nos propres agendas.

Eventuellement, autorises-tu à partager un entraînement avec un d'autres de mes athlètes ?

## Coût du coaching

Je considère le coaching comme une aventure humaine, un moment de partage et l'opportunité de fabriquer des souvenirs

Aussi, je propose toujours une période de 3 mois durant laquelle nous mettons en place une organisation. Si celle-ci nous satisfait tous, alors l'aventure se poursuit... et si les modalités doivent changer alors nous en discuterons.

## Conclusion

Je reste joignable au 06 20 96 81 99.

Tu peux également consulter mon site [www.coachdjian.fr](http://www.coachdjian.fr) dans lequel tu pourras mieux me connaître et découvrir l'ensemble des activités de coaching.