METINA

COACHING SPORTIF SUR MESURE

DATE

AVANT NOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS

Bilan d'objectifs

Dis-moi tout ce que tu veux atteindre, et en combien de temps. Je te réponds avec une estimation réaliste du délai, une proposition de tarif adaptée et mes conseils pour démarrer.

01 Identité

PRÉNOM ET NOM

COMMENT M'AS-TU CONNU ?

E-MAIL

TÉLÉPHONE

02 Objectifs

Écris librement tout ce que tu veux atteindre : physique, performance, santé, confiance, habitudes. Petits ou grands, tout compte.

03 Objectifs en détail

> Pour chaque objectif : d'où tu pars, où tu veux arriver et pour quand. Exemple : « Courir 10 km · aujourd'hui 3 km · 10 km sans m'arrêter · juin 2027 · priorité 1 ».

MON OBJECTIF	OÙ J'EN SUIS AUJOURD'HUI	OÙ JE VEUX ARRIVER	POUR QUAND	PRIORITÉ
1				○ 1 ○ 2 ○ 3
2				○ 1 ○ 2 ○ 3
3				○ 1 ○ 2 ○ 3
4				○ 1 ○ 2 ○ 3
5				○ 1 ○ 2 ○ 3

04 Délai

As-tu une date importante (mariage, vacances, compétition, été…) ? ○ Oui ○ Non

Laquelle, et quand ?

Sur combien de temps veux-tu t'engager ?

☐ 1 mois ☐ 3 mois ☐ 6 mois ☐ 12 mois ☐ Je ne sais pas encore

Ce délai est pour toi :

☐ Flexible ☐ Important ☐ Non négociable

05 Engagement

Séances possibles par semaine :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ou plus

Format qui t'intéresse :

☐ Programme en ligne ☐ Séances en visio ☐ Séances à domicile ☐ Je ne sais pas

Budget que tu envisages par mois :

☐ Moins de 150 CHF ☐ 150 à 300 CHF ☐ 300 à 500 CHF ☐ Plus de 500 CHF ☐ À discuter

Tes disponibilités (jours, horaires) :

06 Lieu et matériel

Où veux-tu t'entraîner ?

☐ Salle de sport ☐ Maison ☐ Dehors ☐ Un mélange

Matériel disponible :

☐ Haltères ☐ Kettlebell ☐ Barre et disques ☐ Élastiques ☐ Banc ☐ Barre de traction ☐ Tapis
☐ Corde à sauter ☐ Vélo / rameur / tapis de course ☐ Aucun

Précisions (nom de ta salle, poids des haltères, place disponible…) :

07 Zones à travailler

En priorité :

☐ Épaules ☐ Bras ☐ Poitrine ☐ Dos ☐ Abdos / gainage ☐ Taille ☐ Fessiers ☐ Cuisses
☐ Mollets ☐ Tout le corps

Pour ces zones, tu veux surtout :

☐ Affiner ☐ Tonifier ☐ Prendre du volume ☐ Gagner en force

08 Motivation

Pourquoi c'est important pour toi, maintenant ?

Qu'est-ce qui t'a empêché d'y arriver jusqu'ici ?

Ta motivation aujourd'hui :

FAIBLE ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 MAXIMALE

Comment sauras-tu que tu as réussi ? Qu'est-ce qui aura changé ?

— Ma réponse

Rempli par David après lecture de ton bilan.

DÉLAI ESTIMÉ | FORMULE CONSEILLÉE | TARIF PROPOSÉ

Mes conseils pour démarrer :