



YOUR SWIM STORY CONSULTING

LICENCIÉ(E)S

(English version below)

CODE	SERVICES	DETAILS ET CONTENUS	PRIX
LS1	1er contact (obligatoire)	Lors de ce premier rendez-vous (par téléphone ou en personne), je répondrai à vos questions et nous discuterons de votre objectif, vos attentes et quels services ou packages pourraient au mieux vous convenir.	Gratuit (30min)
LS2	Séance technique en personne	Directement sur votre lieu d'entraînement (si permission) ou à définir, travail technique individuel. Corrections techniques sur place avec exercices spécifiques et individualisés. Progression instantanée.	100.-/heure + déplacement
LS3	Séance technique en personne avec vidéo	Directement sur votre lieu d'entraînement (si permission) ou à définir, prise de vidéos de votre nage. Feedback et corrections techniques instantanée basés sur les vidéos. Une révolution de se voir nager.	100.-/heure + déplacement
LS4	Analyse technique de vos vidéos	Analyse de vos vidéos à l'aide d'un logiciel d'analyse, feedback vidéo avec conseils sur les erreurs techniques.	80.-/heure
LS5	Conseils exercices techniques	Basé sur l'analyse de vos ou mes vidéos, il est possible d'obtenir une liste d'exercices techniques détaillés à faire dans et/ou hors de l'eau afin de travailler les différents aspects techniques mis en évidence dans l'analyse.	80.-/heure
LS6	Séance consulting en appel vidéo	Discussion sur l'un ou l'autre des services en cours, sur l'obtention de conseils concernant différents aspects techniques (nage, courses, compétitions, examens, gestion, etc.)	30.- l'appel (max. 30min.)
LS7	Autres	Possibilité de faire des suggestions de services n'existant pas dans la liste.	À discuter

CODE	PACKAGES	DETAILS ET CONTENUS	PRIX
LP1	Technique Découverte	3 séances de 45 min dans l'eau avec 15 min de discussion et debriefing. Meilleur moyen de découvrir mes services et de planifier la suite.	240.- (+ déplacements) Max. 1 pack par personne
LP2	Technique Durabilité	Meilleur service pour améliorer votre technique de nage sur le court terme et de manière durable. Inclus 10 heures de séances individuelles (avec vidéo si possible) à répartir comme vous le préférez.	600.- pour 10 heures 60.- par heure de séance supplémentaire
LP3	360°	Etat de situation globale, prenant en compte les aspects internes et externes au sport afin de générer des pistes pour améliorer l'état de forme et bien-être afin d'atteindre ses objectifs ou donner un boost à sa carrière.	80.-/heure, en personne (lieu à définir)
LP4	Personnalisable	Selon vos besoins, combinaison possible de différents services.	À discuter

English version

CODE	SERVICES	DETAILS AND CONTENTS	PRICE
LS1	1st contact (mandatory)	At this initial meeting (by telephone or in person), I'll answer your questions and we'll discuss your objectives, your expectations and which services or packages might best suit you.	Free (30min)
LS2	In-person technical session	Directly at your training venue (if permitted) or by arrangement, individual technical work. On-site technical corrections with specific, individualised exercises. Instant progress.	CHF 100.-/hour + travel
LS3	In-person technical session with video*	Directly at your training venue (if permitted) or by arrangement, video recording of your swim. Instant feedback and technical corrections based on the videos. A way to watch yourself swim.	CHF 100.-/hour + travel
LS4	Technical analysis of your videos	Analysis of your videos using analysis software, video feedback with advice on technical errors.	CHF 80.-/hour
LS5	Advice on technical exercises	Based on the analysis of your or my videos, it is possible to obtain a list of detailed technical exercises to do in and/or out of the water in order to work on the various technical aspects highlighted in the analysis.	CHF 80.-/hour
LS6	Video call consulting session	Discussion of one or other of the current services, or advice on various technical aspects (swimming, races, competitions, exams, management, etc.).	CHF 30.- per call (max. 30min.)
LS7	Other	You can make suggestions for services that are not on the list.	To be discussed

CODE	PACKAGES	DETAILS AND CONTENTS	PRICE
LP1	Technique Discovery	3 sessions of 45 minutes in the water with 15 minutes for discussion and debriefing. The best way to find out about my services and plan what to do next.	CHF 240.- (+ travel expenses) max 1 pack per person.
LP2	Technical Durability	The best service for improving your swimming technique in the short term and in a sustainable way. Includes 10 hours of one-to-one sessions (with video if possible) to be split up as you prefer.	CHF 600.- (+ travel) per pack CHF 60.- for each additional session of one hour
LP3	360°	An overall assessment of the situation, considering aspects both internal and external to the sport, to generate ideas for improving fitness and well-being so as to achieve your objectives or give your career a boost.	CHF 80.-/hour (venue to be confirmed)
LP4	Customisable	Different services can be combined according to your needs.	To be discussed