



YOUR SWIM STORY CONSULTING

AMATEURS

(English version below)

CODE	SERVICES	DETAILS ET CONTENUS	PRIX
AS1	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)
AS2	Planification personnelle	Création des macro-, meso- et microcycles afin de mettre en place la stratégie optimale (volumes, km, intensité) pour atteindre votre but selon vos disponibilités, votre calendrier et autres contraintes.	À partir de 80.-
AS3	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.	140.-/heure + déplacement
AS4	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.	140.-/heure + déplacement
AS5	Programmes d'entraînement	Contenu d'une séance par écrit (pdf), en fonction de votre objectif, de votre niveau, du matériel, du temps à disposition et le cas échéant de votre planification.	30.- le programme pour une séance
AS6	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.	100.-/heure
AS7	Conseils techniques en gestion de courses	Basé sur un questionnaire, analyse de vos courses passées ou à venir afin d'obtenir différents conseils sur la gestion, l'organisation, l'échauffement et la stratégie idéale. Feedback par écrit.	100.-/heure
AS8	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.	100.-/heure
AS9	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.)	50.- l'appel (max. 30min.)
AS10	Autres	Possibilité de faire des suggestions de services n'existant pas dans la liste.	À discuter

CODE	PACKAGES	DETAILS ET CONTENUS	PRIX
AP1	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.	300.- (+ déplacements), max 1 pack par personne.
AP2	Technique Durabilité	Meilleur service pour améliorer votre technique de nage sur le court terme et de manière durable. Inclus 6 heures de séances individuelles (avec vidéo si possible) à répartir comme vous le préférez ainsi que 6 programmes d'entrainements techniques.	900.- (+ déplacements) le pack 100.- par heure de séance supplémentaire et 20.- par programme supplémentaire.
AP3	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.	100.-/heure, en personne (lieu à définir)
AP4	Objectif	Planification, programmes personnalisés et suivis jusqu'à votre objectif. Tout ce qu'il faut pour l'atteindre. Vous décidez du rythme. Place au succès. Inclus dans 1 mois : planification adaptée, 1 programmes écrits hebdomadaires, 1 séance d'entrainement en personne avec feedback techniques, 1 échange par appel vidéo.	500.- (+ déplacements) pour le 1er mois, puis 200.- par mois. 100.- par heure de séance supplémentaire et 20.- par programme supplémentaire.
AP5	Personnalisable	Selon vos besoins, combinaison possible de différents services.	À discuter

Déplacement : 0,65 cts par kilomètre

*Si permission obtenue de l'établissement de filmer dans l'enceinte de la piscine

CODE	SERVICES	DETAILS AND CONTENTS	PRICE
AS1	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)
AS2	Personal planning	Create macro-, meso- and micro-cycles to put in place the optimum strategy (volumes, km, intensity) to achieve your goal according to your availability, your schedule and other constraints.	From CHF 80.-
AS3	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 140.-/hour + travel
AS4	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 140.-/hour + travel
AS5	Training programmes	Content of a written session (pdf), depending on your objective, your level, the equipment, the time available and, if available, your planning.	CHF 30.- for one programme
AS6	Technical analysis of your videos	Analysis of your videos using analysis software, video feedback with advice on technical errors.	CHF 100.-/hour
AS7	Technical advice on race management	Based on a questionnaire, analysis of your past and future races to obtain advice on management, organisation, warm-up and ideal strategy. Written feedback.	CHF 100.-/hour
AS8	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 100.-/hour
AS9	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 50.- per call (max. 30min.)
AS10	Other	You can make suggestions for services that are not on the list.	To be discussed

CODE	PACKAGES	DETAILS AND CONTENTS	PRICE
AP1	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 300.- (+ travel expenses), max 1 pack per person.
AP2	Technical Durability	The best service for improving your swimming technique in the short term and in the long term. Includes 6 hours of individual sessions (with video if possible) to be split up as you prefer, plus 6 technical training programmes.	CHF 900.- (+ travel) per pack CHF 100.- for each additional session of one hour and CHF 20.- for each additional programme.
AP3	360°	An overall assessment of the situation, taking into account aspects both internal and external to the sport, in order to generate ideas for improving fitness and well-being so as to achieve your objectives or give your career a boost.	CHF 100.-/hour (venue to be confirmed)
AP4	GOAL	Planning, personalised programmes and follow-up until you reach your goal. Everything you need to achieve it. You set the pace. Included in 1 month: individual planning to goal, 1 weekly written programme, 1 In-person training session with technical feedback, 1 video call exchange.	CHF 500.- (+ travel) for the 1st month, then CHF 200.- per month. CHF 100.- for each additional session of one hour and CHF 20.- for each additional programme.
AP5	Customisable	Different services can be combined according to your needs.	To be discussed

Travel: 0.65 cts per kilometre

*If permission has been obtained to film inside the swimming pool.