

# Emergence Marie-Pierre Devaux

## Contrat de Coaching et Préparation Mentale 360°

### L'aide à la performance durable



Le coaching est un service sur mesure qui s'adapte à votre rythme, selon vos disponibilités et vos besoins. Il vous sera possible d'être coaché à la séance pour le nombre de séances que vous choisirez ou vous pouvez choisir un forfait qui structurera votre démarche.

Bien entendu, votre démarche de coaching vous appartient et les propositions de forfaits pourront être ajustées selon votre réalité.

Je m'adapte à vous en proposant des séances individuelles au format normal de 60 minutes. Selon votre besoin, il est possible de tenir des séances individuelles de 90 à 120 minutes ou de groupe jusqu'à 3 h.

J'offre une séance exploratoire gratuite pour vérifier si c'est bien d'un coaching dont vous avez besoin et pour identifier quels seraient les objectifs les plus pertinents pour vous. Au passage, vous vérifiez si un bon feeling passe entre nous.

### Combien de temps pour un coaching ?

Les séances habituelles en présentiel à domicile, sur site ou à distance durent en moyenne de 1 à 2h. Ce sera à adapter pour chaque contrat en fonction de vos besoins et attentes ainsi que de la tâche à accomplir et du temps dont vous disposez pour réaliser seul les exercices en dehors de ma présence de coach.

### Le rythme :

Le rythme peut être hebdomadaire, bimensuel, mensuel ou... totalement individualisé. Toujours adapté au plus juste de votre besoin, il peut varier au cours d'un même coaching, selon les phases abordées. Mais, la notion de rythme reste importante pour optimiser le résultat.

### La durée totale :

Elle est fixée selon les objectifs définis pendant la première séance, l'accompagnement durera entre 2 mois et 6 mois maximum, renouvelable si besoin.

## L'investissement en temps et en argent :

L'investissement sera à mettre en regard de ce que cela va vous rapporter : atteindre vite et bien l'objectif que vous vous êtes fixé. Et lorsque l'objectif est bien calé, votre investissement est vite amorti.

## Contrat de coaching de performance 360°

### Le bénéficiaire de ce service de coaching :

Mme, Mlle, Mr :

Adresse :

Tél. :

Email :

Profession, étudiant, scolaire ou autre :

## Et

### La coach et préparatrice mentale :

**Marie-Pierre Devaux**

Coach professionnel certifié de l'Institut de Coaching International de Genève

Expert en Préparation mentale - Méthode Target

Accréditation pour le développement des habiletés mentales par la Fédération Française de Ski

Dont le siège est : Emergence Marie-Pierre Devaux

N° Siren : 349 822 304

Email : [bonjour@emergence-mariepierredevaux.com](mailto:bonjour@emergence-mariepierredevaux.com)

Tél. : 06 63 74 64 32

## Il a été arrêté et convenu ce qui suit :

### Préambule :

La méthode consiste en votre accompagnement dynamique au changement pour révéler votre plus haut niveau. C'est un processus d'entretiens individuels avec des exercices physiques qui reposent sur une relation de collaboration, centrée sur des objectifs à atteindre et structurée pour que vous puissiez développer des habiletés mentales et améliorer votre niveau de performance.

### Objet et durée du contrat :

Vous m'engagez en tant que coach car vous voulez effectuer des changements significatifs dans votre vie.

Votre objectif général poursuivi est :

Comment saurons-nous que vous aurez atteint votre objectif ?

Globalement, avec quoi souhaiteriez-vous repartir à l'issue de l'accompagnement ?

Certains changements pourront être rapides, d'autres plus lents.

1/ Parce que quel que soit le rythme, changer prend du temps, je vous conseille un engagement minimum d'un mois afin que nous nous donnions les moyens de réaliser une véritable transformation ensemble. Le présent contrat prend effet à compter de sa signature par les deux parties. Pour les personnes mineures, les parents signeront aussi le contrat.

Il est conclu pour une durée de : .....heures, en ..... semaines et ..... séances environ.

Ceci laisse le temps au processus que nous allons élaborer ensemble de se développer afin de constituer une ressource puissante dans votre vie. Ce présent contrat peut être renouvelé, si besoin, par simple avenant, pour une durée de un à trois mois et cela autant de fois que les signataires le décident.

La date du premier entretien est :

2/ Pendant toute la durée du contrat les parties peuvent y mettre fin unilatéralement et ce, à tout moment, moyennant un préavis d'une semaine, par tous les moyens (lettre, email, téléphone ou verbalement pendant la séance) sous la condition expresse que la partie désirant résilier le contrat puisse réellement s'assurer que l'autre partie ait effectivement pris connaissance de son intention.

Si c'est le client qui est à l'initiative de la rupture, la totalité de la prestation sera due si la moitié des séances ont déjà été effectuées. Dans le cas où moins de la moitié des séances se sont déroulées, le coach remboursera uniquement la seconde moitié de la prestation.

Si c'est le coach qui est à l'initiative de la rupture, il devra au client le remboursement financier des séances non effectuées.

## La relation de coaching :

Au cours de notre relation de travail, nous aborderons ensemble de manière directe des sujets personnels.

En tant que coach, je me sens impliquée à 100% dans votre réussite et dans le fait d'engager mon énergie et mes compétences à votre service pour optimiser vos chances de réussite. Vous pouvez compter sur moi pour être honnête, directe et totalement investie dans ma mission, comme ce fut le cas dans ma vie d'athlète de haut niveau. C'est dans cet état d'esprit que j'aborde votre accompagnement à la performance.

Gardez toutefois à l'esprit que les résultats, que vous allez tirer de notre travail, dépendent d'abord de la qualité de votre engagement et de celle de notre partenariat. S'il m'arrivait de dire ou faire quoi que ce soit qui ne vous convienne pas, bien sûr, dites le moi. Nous corrigerons le tir ensemble. Enfin, la relation de coaching que nous allons développer est professionnelle et strictement confidentielle.

## Modalités :

Votre accompagnement comporte des séances à domicile, en extérieur ou à distance à raison de .....par semaine, quinzaine ou mois.

Chaque séance a une durée fixée préalablement d'un commun accord et peut être prolongée d'une durée de trente minutes au maximum.

Interventions exceptionnelles : Chaque séance peut éventuellement, si vous en éprouvez le besoin, être complétée par une ou plusieurs interventions exceptionnelles distinctes des séances planifiées. Dans ce cadre, vous êtes invité à communiquer par mail, sms ou téléphone. Ces interventions ne doivent pas mobiliser la coach trop longtemps et sont incluses dans votre forfait sans facturation complémentaire. Je m'engage à tout mettre en oeuvre pour fournir une réponse rapide à votre demande.

Toutefois, je me réserve le droit de vous faire une réponse lors de notre prochain rendez-vous, soit si mon emploi du temps ne me le permet pas, soit si la question appelle des demandes de précisions complémentaires ou si elle exige une réponse plus longue avec démonstration à l'appui.

## Modalités financières :

Le tarif des prestations du coach s'élève à la somme forfaitaire de : .....euros pour .....heures engagées sur une période de.....mois incluant la totalité des prestations définies ci-dessus et payable à la fin de la signature du présent contrat. Un échelonnement en 2 échéances maximum pourra être étudié ensemble.

Tarif horaire : 120 euros TTC. Forfait personnalisé adulte, jeune, avec tarif dégressif, après évaluation de la demande.

## Confidentialité :

Les contenus et résultats personnels des entretiens sont considérés comme confidentiels et vous appartiennent exclusivement. En conséquence, en tant que coach, je m'engage à ne transmettre à personne les informations portées à ma connaissance, relatives aux problématiques, procédures et résultats traités dans le processus de coaching sans accord écrit préalable signé de votre part. Il en sera de même pour toute publication de photos, vidéos notamment d'activité physique.

## Mes devoirs de coach vis à vis de vous :

En tant que coach, je m'autorise, en conscience, à exercer cette fonction à partir de ma formation, de mon expérience ainsi que de mes compétences professionnelles qu'elles soient dans le domaine du coaching, de la préparation mentale ou de celui du sport dans le respect des prérogatives de mes diplômes. Consciente de ma position, je m'interdis d'exercer tout abus d'influence de quelque nature que ce soit.

Je m'astreins au secret professionnel et m'engage à ne transmettre à des tiers, quels qu'ils soient et sous aucun prétexte, les informations portées à ma connaissance lors des séances de travail sauf accord de l'intéressé(e), comme stipulé plus haut.

Je m'engage à agir avec professionnalisme et à mettre tous les moyens dont je dispose pour permettre l'atteinte de l'objectif de ce contrat. Sous réserve des dispositions propres au secret professionnel et à la déontologie, ces moyens peuvent inclure, en tant que de besoin, le recours à un conseil ou un confrère, sans qu'un tel recours puisse changer les modalités du présent contrat.

## Vos devoirs vis à vis du coach :

Vous comprenez que le but de l'accompagnement est, avec le soutien de votre coach, de faciliter la clarification d'objectifs personnels, sportifs ou professionnels et de mettre en place un plan d'action stratégique vous permettant d'atteindre vos objectifs.

Dans ce but, vous avez choisi une méthode spécifique de coaching, axée prioritairement sur la préparation mentale avec différentes méthodes de développement personnel en appui ; favorisant une optimisation de vos ressources physiques par un entraînement mental structuré engendrant de nouveaux comportements plus efficaces. Vous êtes conscient(e) qu'il s'agit d'un processus de changement positif qui peut impliquer tous les domaines de votre vie, incluant la santé, le champ relationnel, l'environnement physique, le travail, les finances et les loisirs.

Vous êtes responsable de votre engagement personnel dans cette démarche ainsi que de la disponibilité pour sa mise en oeuvre, qui vous donne, de fait, la responsabilité des décisions prises.

