



racines au carré


suivi sportif individualisé

Prestations et tarifs

Version et date

3 - janvier 2025





” Avec **racines au carré**,
vous accédez à un service d'individualisation innovant
qui respecte votre corps et votre fonctionnement psychologique.



Conditions particulières

-20%

enfants

-15%

étudiant·e·s

AVS/AI

Réductions permanentes sur les tarifs affichés, y compris offres **promo**
Sur présentation du justificatif uniquement.



racines au carré propose une palette de solutions pour atteindre vos objectifs.

Démarrez par :

1 movo base

Le moyen simple pour déterminer vos préférences motrices et identifier vos activateurs psychologiques pour plus de motivation.

249 CHF

pour 2 séances de 60 minutes

Continuez en profitant d'un suivi 100% personnalisé avec :

2 movo plus

Profitez d'un accompagnement sportif adapté à vos préférences motrices et votre profil psychologique. Séances de coaching privées dans votre sport.

dès 75 CHF

par séance de 45 minutes

précédé de → **movo base**
249 CHF

Accédez à un suivi encore plus complet avec :

3 movo global

Pour une progression encore plus rapide, cette solution hybride vous propose un suivi en présentiel couplé à des bilans intermédiaires à distance pour adapter vos entraînements et répondre à vos besoins.

dès 80 CHF

par séance de 45 minutes

inclus
bilans intermédiaires
à distance,
selon forfait

précédé de → **movo base**
249 CHF




Pour plus de flexibilité :

4 movo plan

Entraînez-vous en autonomie avec des séances individualisées à distance. Le programme d'entraînements est personnalisé pour vous : objectifs, échéances, fréquence, volume, durée et matériel, entre autres.

dès **40** CHF

par séance de
45-60 minutes

idéalement précédé de  **movo base**
249 CHF

Pour performer, l'aspect mental est central. Nous avons une solution :

5 neuro base

Révélez votre profil psychologique, en tant que sportif-ve - ou entraîneur-euse. À l'aide du profilage, cette solution dévoile vos préférences cognitives et les leviers pour vous préparer mentalement.

249 CHF

pour 2 séances de
60 minutes

Des conseils pour intégrer vos préférences motrices dans votre sport ?

6 movo scan

Utilisez vos qualités intrinsèques dans votre sport avec une analyse de votre motricité ainsi que des recommandations spécifiques pour optimiser votre mouvement et réduire les blessures dans votre sport.

60 CHF

pour 1 discipline
sportive

précédé de  **movo base**
249 CHF



1 movo base

Le moyen simple pour déterminer vos préférences motrices et identifier vos activateurs psychologiques pour plus de motivation.

249 CHF

pour 2 séances de 60 minutes

Inclus

Profilage

2 séances individuelle de 60 minutes pour analyser votre mouvement optimal, avec des exercices simples.

Bilan

Explications de vos préférences motrices et cognitives et conseils pour votre sport.

Document personnalisé

Vos données sont synthétisées sur un support pour vous aider à appliquer et intégrer vos mouvements préférentiels.

Vos avantages

- ✓ Optimisation de votre mouvement
- ✓ Réduction et prévention des blessures
- ✓ Préparation mentale optimale pour performer

Tarif

Forfait

nb séances	2
durée par séance min	60
total movo base CHF	249



2 movo plus

précédé de  **movo base**

249 CHF

dès 75 CHF

par séance de 45 minutes

Profitez d'un accompagnement sportif adapté à vos préférences motrices et votre profil psychologique. Séances de coaching privées dans votre sport.

Inclus

Suivi en présentiel

Séances d'entraînement individuelles de 45 minutes pour appliquer vos préférences motrices en situation.

Travail spécifique dans votre sport ou orienté préparation physique.

Vos avantages

- ✓ Personnalisation des séances selon vos préférences motrices
- ✓ Augmentation de l'efficacité et du confort de vos mouvements
- ✓ Coaching privé basé sur vos besoins et objectifs

Tarifs

Forfait

	20 et +	15	10	5
nb séances	20 et +	15	10	5
prix unité CHF séance de 45 minutes	75	80	85	90
total movo plus CHF y compris movo base	1'749	1'449	1'099	699



3 movo global

précédé de  **movo base**

249 CHF

dès **80** CHF

par séance de 45 minutes
inclus
bilan-s intermédiaires à distance, selon forfait

Pour une progression encore plus rapide, cette solution hybride vous propose un suivi en présentiel couplé à des bilans intermédiaires à distance pour adapter vos entraînements et répondre à vos besoins.

Inclus

Suivi en présentiel

Séances d'entraînement individuelles de 45 minutes pour appliquer vos préférences motrices en situation.




Travail spécifique dans votre sport ou orienté préparation physique.

Suivi à distance

Pointage-s de 20 minutes pour adapter le programme d'entraînements et répondre à vos besoins.

Résolution de problème moteur et/ou préparation mentale avant compétition par exemple. Par téléphone ou visioconférence.

Vos avantages

-  Personnalisation des séances selon vos préférences motrices
-  Adaptation constante du suivi à distance.
-  Préparation mentale d'avant-compétition.

Tarifs

Forfait

	20 et +	15	10	5
nb séances	20 et +	15	10	5
nb bilan-s à distance	4	3	2	1
prix unité CHF séance de 45 minutes	80	85	90	95
total movo global CHF y compris movo base	1'849	1'524	1'149	724



4 movo plan

idéalement précédé de  **movo base**

249 CHF

dès **40** CHF

par séance de 45-60 minutes

Entrenez-vous en autonomie avec des séances individualisées à distance. Le programme d'entraînements est personnalisé pour vous : objectifs, échéances, fréquence, volume, durée et matériel, entre autres.




Inclus

Suivi à distance

Programme d'entraînements individualisé en fonction de vos objectifs.

Travail spécifique dans votre sport ou orienté préparation physique.

Vos avantages

-  Flexibilité dans la planification de vos séances d'entraînement
-  Personnalisation des séances selon vos objectifs
-  Possibilité de suivi hybride, à distance et en présentiel

Tarifs

Forfait

nb séances

prix unité CHF

séance de 45-60 minutes

21 et +

30

11 à 20

35

1 à 10

40



5 neuro base

Révélez votre profil psychologique, en tant que sportif·ve - ou entraîneur·euse. À l'aide du profilage, cette solution dévoile vos préférences cognitives et les leviers pour vous préparer mentalement.

249 CHF

pour 2 séances de 60 minutes

Inclus

Profilage

2 séances individuelle de 60 minutes pour analyser votre fonctionnement psychologique, avec des exercices simples.

Bilan

Explications de vos préférences cognitives et conseils pour vous préparer mentalement avant l'effort ou pour effectuer de nouveaux apprentissages.

Document personnalisé

Vos données sont synthétisées sur un support pour comprendre votre profil psychologique.

Vos avantages

- ✓ Préparation mentale optimale pour performer
- ✓ Mise en évidence de vos besoins psychologiques
- ✓ Pistes pour intégrer de nouveaux apprentissages

Tarif

Forfait

nb séances	2
durée par séance min	60
total neuro base CHF	249



6 neuro scan

précédé de  **movo base**

249 CHF

60 CHF

pour 1 discipline sportive

Utilisez vos qualités intrinsèques dans votre sport avec une analyse de votre motricité ainsi que des recommandations spécifiques pour optimiser votre mouvement et réduire les blessures dans votre sport.

Inclus




Analyse

Des liens entre vos préférences motrices et votre discipline sportive sont établis.

Document personnalisé

Vos données sont synthétisées sur un support pour expliquer les leviers pour optimiser votre mouvement et réduire les blessures..

Vos avantages

-  Optimisation de votre mouvement, dans votre discipline sportive
-  Appropriation de votre technique optimale, selon votre profil
-  Réduction du risque de blessures avec un mouvement adapté

Tarif

Forfait

nb analyse	1
prix unité CHF	60
total movo scan CHF	349
<small>y compris</small>	
movo base	



individualisation.
mouvement.
innovation.

Merci de votre *confiance.*



Gian Desboeufs
www.racinesaucarre.ch
info@racinesaucarre.ch
+4179 613 96 04
2950 Courgenay (Jura, Suisse)