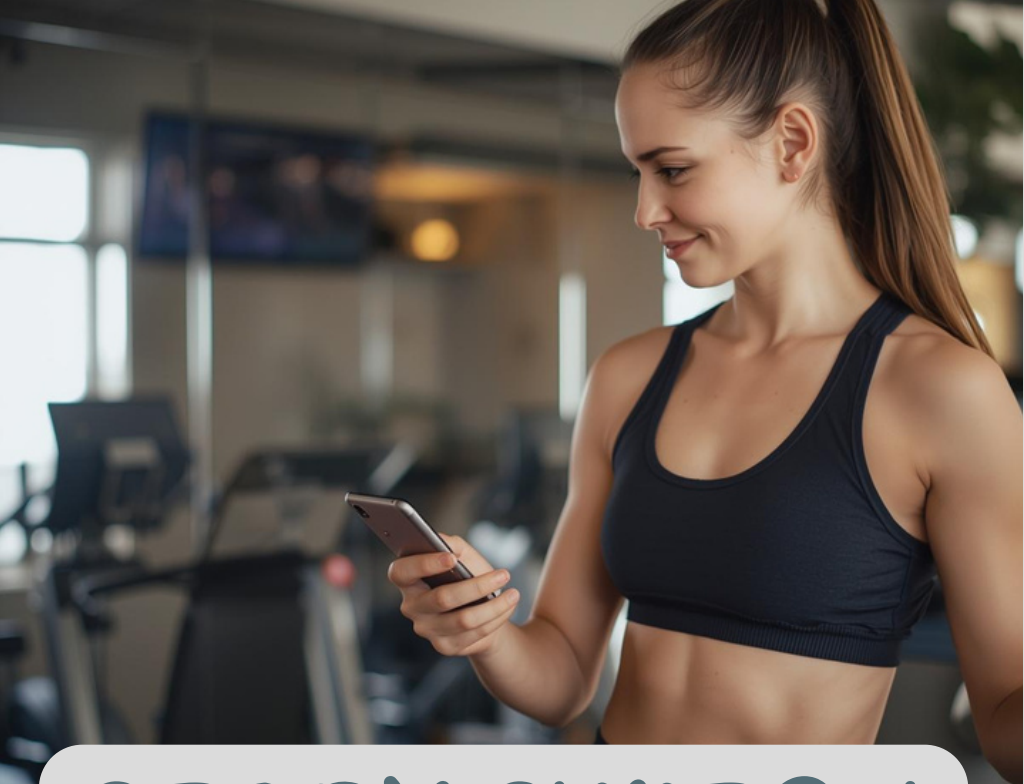




STORY SWITCH

Ton quotidien de coach sportive se transforme en story performante.

- 8 idées de ton quotidien de coach sportive à transformer en story qui marchent.
- Des tournures impactantes pour créer du lien.
- Des exemples de stories qui vont t'inspirer sur le bon modèle.

Tu publies des stories “quand tu peux”.

Des bouts de ton quotidien, une séance client, un café, un avant/après...

Mais soyons honnêtes : **tu ne sais pas vraiment pourquoi tu les postes.**

Et c’est là que tout se joue.

Les stories ne sont pas juste là pour “montrer que tu es active”.

Elles ont un vrai rôle dans ta communication :

- créer du lien,
- inspirer confiance,
- et donner envie à tes clientes de te choisir.

Sauf que si tu racontes tout sans direction, tes stories deviennent invisibles. Elles ne connectent pas. Elles ne vendent pas.

Le secret, c’est la structure : tu sais où tu veux emmener la personne, tu la guides pas à pas, et à la fin, elle comprend pourquoi c’est toi qu’elle veut suivre.

Ce guide te montre comment faire ce switch.

Passer de “je partage ma journée” à “je communique comme une pro”.

Parce que tes stories ne sont pas là pour “remplir un rond violet”.

Elles sont là pour remplir ton agenda. 💪

**Je vais te donner 8 exemples qui vont
te parler.**

**Et à chaque fois, je vais montrer ce
que tu fais aujourd'hui et ce que tu
devrais faire pour atteindre tes
objectifs avec ce modèle :**

Aujourd'hui tu dis ça



Dis plutôt ça

La dernière est faite pour vendre, elle est
construite en séquence, je te conseille
fortement de l'utiliser ;)

Aujourd'hui tu dis ça :

“Séance terminée avec ma cliente 
trop fière d'elle !”

Dis plutôt ça :

“Ce matin, j’ai aidé Julie à refaire 10
pompes sans douleur au dos après
sa blessure.

On n’a pas juste bossé les bras : on
a travaillé la confiance.”

Aujourd'hui tu dis ça :

“Go faire ma séance ! 🔥”

Dis plutôt ça :

“Je sais que t’as pas toujours envie d’aller t’entraîner... moi non plus. Mais à chaque fois que je bouge, je me rappelle pourquoi je le fais : pour me sentir fière, pas parfaite.”

Aujourd'hui tu dis ça :

“Je viens de faire une sieste avant
d’y retourner”

Dis plutôt ça :

“J’ai dormi pendant 20 minutes et
c’est fou comme je me sentais bien
après. Comme quoi, accepter de se
reposer n’est jamais une perte de
temps. C’est une garantie de
longévité.”

Aujourd'hui tu dis ça :

“Petit repas healthy du midi ”

Dis plutôt ça :

“Je me suis longtemps dit qu'il fallait
‘manger parfait’.

Aujourd'hui, je préfère manger
équilibré et en paix.

C'est ce que j'apprends à mes
clientes aussi.”

Aujourd'hui tu dis ça :

“Séance en extérieur  j'adore !”

Dis plutôt ça :

“Je choisis souvent l'extérieur pour
mes coachings.

Le sport, ce n'est pas que des salles
et des machines.

C'est aussi le plaisir de bouger
différemment.”

Aujourd'hui tu dis ça :

“Bravo à mes clientes pour leur
motivation 🔥”

Dis plutôt ça :

“Elles bossent, elles doutent, elles
transpirent.

Et surtout, elles continuent.

La motivation, c'est pas un don.

C'est une habitude.”

Aujourd'hui tu dis ça :

“Coucher de soleil pour finir ma journée”

Dis plutôt ça :

“En voyant ce coucher de soleil en rentrant de mon dernier coaching, j’ai observé le ciel changer de couleur. Je me suis dit qu’on voit surtout l’après d’une transformation alors qu’on devrait apprécier la transition elle-même.”

Aujourd'hui tu dis ça :

“Je suis dispo pour de nouveaux coachings 💪”

Dis plutôt ça en 3 stories:

Story 1 :

“En ce moment, j'ai plusieurs clientes qui me disent :
'Je veux reprendre le sport, mais je ne sais pas par où commencer.'”

Et c'est normal. Quand on a perdu le rythme, se remettre dedans seule, c'est galère.”

Story 2 :

“C'est justement ce que je fais en coaching : t'aider à repartir sur de bonnes bases.

Pas de programme impossible à tenir, pas de pression. Juste un plan clair, adapté à ta vie et à ton niveau.”

Story 3 :

“J'ai justement 2 places qui se libèrent pour novembre. Si t'as envie qu'on travaille ensemble pour te remettre en forme sans te prendre la tête, écris-moi 'coach' en DM. Je t'explique comment ça se passe.”

Disclaimer

Je te donne des exemples de contenu mais à chaque fois, **tu dois y mettre de toi avec :**

- **ton expertise** (tu es la mieux placée pour donner les meilleurs conseils)
- **ta façon de parler : ça doit te ressembler**
- **ton quotidien et tes habitudes**

**Et si ça t'inspire pour d'autres stories,
c'est parfait !!**





Tu as maintenant entre les mains 8 exemples de stories prêts-à-l'emploi pour transformer tes followers en clients.

Si tu les utilises dès cette semaine, tu verras déjà la différence : **plus d'engagement, plus de liens, et surtout plus de conversations avec des prospects motivés.**

Alors prends l'habitude de considérer tes stories comme un endroit stratégique pour aller chercher tes clients !



Les stories ne sont qu'un élément de ta stratégie sur Instagram.

J'ai parlé avec beaucoup de coaches avant de construire **une offre complète et surtout hyper concrète.**

Je te donne des exemples à toutes les étapes de ta stratégie pour te faciliter la tâche :

- ton positionnement
- ta bio instagram
- tes piliers de contenus
- tes accroches

Si tu veux qu'on en discute, envoie moi un mail à emilie@padme.pro.

Ou réserve un créneau directement ici :

<https://formation.padme.pro/calendrier>

Moi c'est Emilie !

Depuis 15 ans, je travaille dans la com'. J'ai d'abord appris beaucoup en agences (de com', média, design...) et j'ai décidé de me lancer pour être libre et construire mes propres offres.

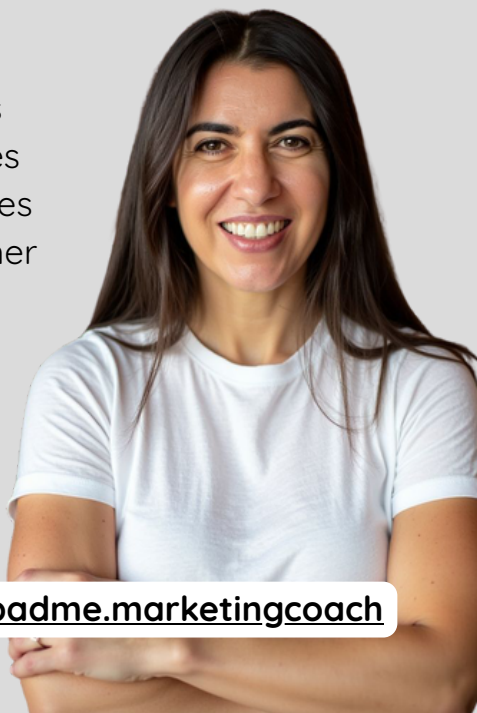
Aujourd'hui j'accompagne des coachs sportives indépendantes comme toi à remplir leur agenda sans devoir jouer les influenceuses ni passer des heures sur Insta.

Ma spécialité ?

Transformer la com' (que tu trouves pénible ou chronophage) en un outil simple, clair, et qui attire naturellement les bons clients.

Je vais droit au but, avec des exemples concrets adaptés à ton métier, pour que tu puisses te concentrer sur ce que tu aimes vraiment : coacher et transformer tes clients.

**Si tu cherches un plan clair à appliquer tout de suite
→ tu es au bon endroit.**



Suis moi sur Instagram : [@padme.marketingcoach](https://www.instagram.com/padme.marketingcoach)