

ALTA COACHING · CADRE CONTRACTUEL



Conditions Générales de Vente & de prestation

Document contractuel couvrant les prestations ALTA Coaching, avec un cadre renforcé pour le coaching à distance, l'exécution autonome des programmes, la sécurité, les responsabilités, les droits des clients et les interventions sport-santé.

Édition officielle

Mise à jour
29 août 2026

01 · IDENTITÉ & CHAMP D'APPLICATION

Qui contracte avec ALTA Coaching ?

Prestataire	Maxime LE VILAIN, entrepreneur individuel, nom commercial ALTA Coaching.
Adresse	44 rue de Juranville, 18200 Saint-Amand-Montrond, France
SIREN / SIRET	108 965 492 / 108 965 492 00011
Contact	maxime.altacoaching@gmail.com
TVA	TVA non applicable - franchise en base, article 293 B du Code général des impôts.

Champ d'application

Les présentes CGV régissent le coaching sportif personnalisé, les programmes d'entraînement, le suivi à distance, les bilans, les séances individuelles, les packs, les formules mensuelles et les interventions sport-santé. Elles s'appliquent aux consommateurs et, selon le cas, aux professionnels, associations, entreprises, collectivités ou autres structures.

Acceptation

Toute commande implique l'acceptation des CGV communiquées avant la conclusion du contrat. Les conditions particulières expressément acceptées par les parties prévalent pour les points qu'elles règlent spécifiquement.

02 · NATURE DU COACHING EN LIGNE

Programme, conseils et suivi à distance

COACHING EN LIGNE - ABSENCE D'ENCADREMENT CONTINU EN DIRECT

Sauf prestation distincte expressément vendue comme une séance encadrée, le coaching en ligne consiste à concevoir et transmettre un programme d'entraînement, fournir des consignes, explications, recommandations, ajustements et conseils, puis assurer un suivi à distance. Il ne constitue pas une surveillance continue, une présence pendant l'effort ni un contrôle en temps réel de l'exécution matérielle des exercices.

03 · EXÉCUTION AUTONOME

Ce qui relève du client à distance

- Le client exécute les séances à distance de manière autonome, hors présence physique d'ALTA Coaching et, sauf prestation expressément convenue comme telle, hors supervision vidéo en temps réel.
- Un rendez-vous de bilan, d'échange, d'explication ou d'ajustement en visioconférence ne constitue pas, à lui seul, une séance d'encadrement de la pratique physique en direct.
- Le client conserve la maîtrise immédiate de son corps, de son environnement, du matériel utilisé, des charges réellement employées, de la vitesse d'exécution et de sa décision de commencer, poursuivre, adapter ou interrompre un exercice.
- Les retours donnés sur une vidéo, une photographie ou un compte rendu transmis par le client constituent des conseils fondés sur les éléments visibles ou communiqués ; ils ne permettent pas un contrôle permanent de l'exécution ni de l'environnement.

Portée de cette distinction

Cette définition précise l'objet réel de la prestation à distance. Elle n'exonère pas ALTA Coaching de ses propres obligations d'information, de conseil, de mise en garde et de prudence, ni de sa responsabilité lorsqu'un dommage est directement causé par un manquement qui lui est imputable.

04 · INFORMATIONS CLIENT

Exactitude et mise à jour

- Le programme est élaboré sur la base des informations communiquées par le client. Celui-ci s'engage à fournir des informations sincères, exactes et suffisamment complètes sur son niveau, son expérience, ses contraintes, son matériel disponible et les éléments de santé utiles à la sécurité de la pratique.
- Le client informe sans délai ALTA Coaching de tout changement significatif susceptible d'affecter l'adaptation du programme : blessure, douleur persistante, limitation fonctionnelle, diagnostic, traitement, grossesse, malaise ou autre situation pertinente.
- Lorsque les informations nécessaires ne sont pas communiquées, sont inexactes ou deviennent obsolètes sans qu'ALTA Coaching en soit informé, les recommandations ne peuvent être adaptées à une situation que le prestataire ne pouvait raisonnablement connaître.

05 · SANTÉ & SÉCURITÉ

Règles impératives pour la pratique autonome

- Le client s'assure qu'il est en état de pratiquer. En cas de doute sur son aptitude, de maladie, fièvre, douleur inhabituelle, malaise récent ou reprise après blessure, il sollicite l'avis d'un professionnel de santé lorsque cela est approprié avant de reprendre l'entraînement.
- Le client choisit un espace suffisamment dégagé, stable, éclairé et adapté, éloigne les obstacles et tiers pouvant créer un risque, et utilise un matériel en bon état, correctement monté et adapté à l'exercice.
- Le client respecte les consignes techniques, progressions, temps de récupération et niveaux d'intensité fournis. Il n'augmente pas de manière importante les charges, volumes, amplitudes ou difficultés au-delà des indications sans en échanger avec ALTA Coaching.
- Le client interrompt immédiatement l'exercice en cas de douleur aiguë ou inhabituelle, vertige, malaise, douleur thoracique, essoufflement anormal, perte de contrôle du mouvement ou tout autre signe préoccupant.
- Le programme est personnel. Il ne doit pas être utilisé par un tiers ni combiné, sans discernement, avec un autre programme susceptible de modifier substantiellement la charge d'entraînement.

Risque inhérent à l'activité physique

Le client est informé que toute activité physique comporte des risques normaux et inhérents, notamment fatigue, courbatures, perte d'équilibre, chute ou blessure. Cette information ne constitue pas une renonciation aux droits légaux du client et ne supprime pas la responsabilité d'ALTA Coaching en cas de manquement qui lui serait imputable.

06 · VERSION DU PROGRAMME

Utiliser les consignes à jour

- Lorsqu'ALTA Coaching adresse une version corrigée ou ajustée d'un programme, la version la plus récente remplace les indications antérieures pour la période concernée.
- Le client est invité à signaler toute instruction incomprise avant de l'exécuter plutôt que d'improviser une variante présentant un niveau de risque différent.

07 · RESPONSABILITÉ À DISTANCE

Répartition des risques et lien de causalité

Principe de responsabilité

ALTA Coaching répond, dans les conditions du droit applicable, des dommages directs résultant d'un manquement prouvé à ses obligations contractuelles ou légales et présentant un lien de causalité avec le dommage. Aucune stipulation des présentes CGV n'a pour objet de supprimer ou de réduire le droit à réparation du client lorsqu'un préjudice résulte d'un manquement imputable à ALTA Coaching.

Situations hors contrôle d'ALTA Coaching

Sous réserve des règles impératives applicables, ALTA Coaching n'a pas vocation à répondre d'un dommage dont la cause réside exclusivement dans des circonstances extérieures à la prestation et hors de son contrôle : sol ou environnement dangereux, matériel défectueux ou mal installé, intervention d'un tiers, comportement imprudent ou pratique dans un état incompatible avec l'effort. Il en va de même, dans la mesure où ces faits sont la cause du dommage, lorsque le client exécute volontairement un exercice d'une manière substantiellement différente des consignes, dépasse de façon importante les charges ou volumes indiqués, poursuit malgré un signal d'alerte, utilise un programme conçu pour une autre personne ou dissimule une information déterminante pour la sécurité.

Limite juridiquement nécessaire

Les présentes clauses ne couvrent jamais une instruction manifestement dangereuse, un programme inadapté au regard des informations effectivement connues d'ALTA Coaching, un défaut d'information ou de mise en garde qui lui serait imputable, une faute lourde ou dolosive, ni plus généralement toute responsabilité que la loi interdit d'exclure ou de limiter.

08 · OBLIGATION DE MOYENS

Absence de garantie de résultat

- ALTA Coaching s'engage à concevoir et ajuster les prestations avec sérieux, diligence et conformément à ses compétences professionnelles.
- L'accompagnement constitue une obligation de moyens. Aucun résultat physique, sportif, esthétique, de performance ou de santé déterminé n'est garanti, les résultats dépendant notamment de la régularité, du sommeil, de l'alimentation, de l'historique, de l'état de santé, de la récupération et de nombreux facteurs individuels.

09 · PRESTATIONS & TARIFS

Offres proposées et prix de référence

OFFRE	PRIX	CONTENU PRINCIPAL
Programme	80 € / mois	Programme d'entraînement personnalisé et suivi par messagerie.
Essentielle	120 € / mois	Programme personnalisé, suivi par messagerie, ajustements réguliers, 1 séance par mois et bilan de progression.
Performance	200 € / mois	Programme personnalisé, suivi par messagerie, ajustements réguliers, 4 séances par mois et bilan de progression.
Bilan initial	60 €	Bilan d'accompagnement selon la durée annoncée au moment de la commande.
Séance individuelle	60 €	Séance individuelle.
Pack 5 séances	250 €	Soit 50 € par séance.
Pack 10 séances	400 €	Soit 40 € par séance.

Prix applicables

Les prix sont exprimés en euros et correspondent aux montants nets à payer, ALTA Coaching bénéficiant de la franchise en base de TVA. Le prix applicable est celui porté à la connaissance du client avant la commande. Une modification tarifaire ne peut pas affecter rétroactivement une prestation déjà payée.

10 · FORMULES & RÉSERVATIONS

Sans engagement, séances et packs

- Les formules Programme, Essentielle et Performance sont proposées sans durée minimale d'engagement. Sauf indication contraire, chaque période de service est mensuelle et, en cas de paiement récurrent, se renouvelle jusqu'à résiliation.
- Le client peut résilier pour l'avenir ; la résiliation prend effet à la fin de la période mensuelle déjà réglée, sous réserve des droits légaux applicables.
- Lorsqu'un contrat a été conclu par voie électronique, ou lorsqu'ALTA Coaching permet sa conclusion en ligne au jour de la résiliation, une fonctionnalité électronique gratuite de résiliation est mise à disposition dans les conditions de l'article L.215-1-1 du Code de la consommation.
- Les séances sont réalisées sur rendez-vous. Une réservation n'est définitive qu'après confirmation et, lorsque le parcours le prévoit, paiement ou validation du moyen de paiement.
- À défaut d'indication spécifique, un pack est valable douze mois à compter de l'achat. Les programmes et supports sont personnels et non cessibles.

11 · INTERVENTIONS SPORT-SANTÉ

Tarification sur devis et frais de déplacement

Principe tarifaire

Le tarif des interventions sport-santé n'est pas fixé forfaitairement par les présentes CGV. Il est déterminé d'un commun accord entre ALTA Coaching et le client selon la nature de l'intervention, sa durée, le nombre de participants, le lieu, les contraintes d'organisation, le temps de préparation et les besoins spécifiques.

- Toute intervention sport-santé peut faire l'objet d'un devis, d'une proposition commerciale ou d'un contrat spécifique qui précise le périmètre, le calendrier, le prix, les conditions de paiement et d'annulation.
- Les frais de déplacement sont facturés en sus lorsqu'ils sont applicables et sont annoncés avant la conclusion du contrat. Ils peuvent comprendre frais kilométriques ou transport, stationnement, péage et, si nécessaire et accepté, hébergement ou restauration.
- Toute modification substantielle du lieu, des horaires, du nombre de participants ou des moyens nécessaires peut entraîner une révision du devis qui doit être acceptée avant mise en œuvre.

12 · COMMANDE, PAIEMENT & ANNULATION

Formation du contrat et rendez-vous

- Le contrat est conclu lorsque le client valide la commande, accepte le devis ou confirme sans ambiguïté la prestation et son prix.
- Pour les particuliers, les modalités de paiement sont indiquées avant la commande. Lorsqu'un paiement en ligne est activé, il est traité par un prestataire sécurisé ; ALTA Coaching n'a pas vocation à conserver les données complètes de carte bancaire.
- Pour les professionnels, sauf condition particulière, les sommes sont payables au plus tard dans les trente jours suivant l'exécution de la prestation. Les pénalités de retard sont exigibles sans rappel, au taux prévu par l'article L.441-10 du Code de commerce, ainsi que l'indemnité forfaitaire de 40 € prévue par l'article D.441-5.
- Sauf condition particulière, une séance annulée ou reportée au moins vingt-quatre heures avant l'horaire prévu peut être reprogrammée sans frais. En cas d'annulation tardive ou d'absence, elle peut être due ou décomptée, sauf force majeure ou empêchement sérieux et légitime.
- Lorsqu'ALTA Coaching annule, la séance est reprogrammée sans frais ou, à défaut, remboursée ou recréditée.

13 · DROIT DE RÉTRACTATION

Contrats conclus à distance ou hors établissement

- Lorsqu'il agit en qualité de consommateur et qu'aucune exception légale ne s'applique, le client dispose d'un délai de quatorze jours à compter de la conclusion du contrat de prestation de services pour se rétracter.
- Si le client demande que la prestation commence avant la fin du délai, ALTA Coaching recueille sa demande expresse. En cas de rétractation après commencement demandé mais avant exécution complète, le montant correspondant au service déjà fourni reste dû dans les conditions légales.
- Lorsque le contrat est entièrement exécuté avant la fin du délai à la demande expresse du client, celui-ci reconnaît la perte de son droit de rétractation après exécution complète.
- La rétractation peut être exercée par toute déclaration dénuée d'ambiguïté adressée à maxime.altacoaching@gmail.com ou à l'adresse professionnelle.
- Pour les contrats conclus à distance au moyen d'une interface en ligne, ALTA Coaching met à disposition une fonctionnalité gratuite permettant l'exercice du droit de rétractation pendant le délai légal, conformément à l'article L.221-21 du Code de la consommation.

Formulation recommandée au moment de la commande

« Je demande expressément que la prestation commence avant la fin du délai de rétractation de 14 jours et reconnais qu'après exécution complète du contrat, je ne disposerai plus de ce droit. »

14 · DONNÉES, PROPRIÉTÉ & FORCE MAJEURE

Dispositions générales

- Les traitements de données réalisés dans le cadre des demandes, réservations, accompagnements, paiements et relations contractuelles sont décrits dans la Politique générale de confidentialité d'ALTA Coaching.
- Les programmes, supports, documents, textes, visuels et contenus restent protégés par les règles applicables en matière de propriété intellectuelle ; l'achat confère un droit d'usage personnel sauf autorisation écrite contraire.
- Aucune partie ne répond d'un manquement résultant d'un événement de force majeure au sens du droit français. Les parties recherchent prioritairement un report ou une adaptation raisonnable.

15 · RÉCLAMATIONS & MÉDIATION

Recours et droit applicable

Réclamation préalable

Toute difficulté doit d'abord être portée à la connaissance d'ALTA Coaching à l'adresse maxime.altacoaching@gmail.com afin de rechercher une solution amiable.

CM2C - Médiateur de la consommation

Après réclamation écrite préalable auprès d'ALTA Coaching et à défaut de réponse satisfaisante, le consommateur peut recourir gratuitement à CM2C :

49 rue de Ponthieu, 75008 Paris

Téléphone : 01 89 47 00 14

E-mail : litiges@cm2c.net

Saisine : <https://www.cm2c.net/declarer-un-litige.php>

Droit applicable

Les présentes CGV sont soumises au droit français. Les règles impératives de protection du consommateur et de compétence juridictionnelle demeurent applicables. La version applicable à une commande est celle portée à la connaissance du client avant la conclusion du contrat.

Mise à jour

ALTA Coaching peut modifier les présentes CGV pour l'avenir afin de tenir compte des évolutions des offres, du parcours de vente ou du cadre juridique. Une modification ne s'applique pas rétroactivement à une prestation déjà conclue, sauf obligation légale.

Cadre de référence principal : Code de la consommation, notamment articles L.215-1-1, L.221-18, L.221-21, L.221-25, L.612-1, L.616-1 et R.616-1 ; Code de commerce, articles L.441-10 et D.441-5 ; article 293 B du CGI.

16 · ANNEXE PRATIQUE AUTONOME

Notice de sécurité - coaching en ligne

À présenter au client lors de la souscription

Cette notice synthétise les règles essentielles applicables à l'exécution autonome des programmes à distance. Elle complète les CGV sans remplacer les consignes spécifiques figurant dans le programme.

Le client reconnaît avoir été informé que

- le coaching en ligne fournit un programme, des explications, des conseils et un suivi, mais n'implique pas une présence ou une surveillance continue pendant l'effort ;
- il lui appartient de pratiquer dans un environnement sûr, avec du matériel adapté et en bon état, et de conserver la maîtrise de l'intensité réellement exécutée ;
- il doit signaler les informations de santé et changements pertinents pour permettre l'adaptation des conseils ;
- il doit interrompre immédiatement l'effort en cas de douleur inhabituelle, malaise ou signe préoccupant et solliciter un avis médical lorsque la situation le justifie ;
- il ne doit pas transmettre son programme à un tiers ni modifier substantiellement les exercices, charges ou volumes sans discernement ;
- cette reconnaissance ne constitue pas une renonciation à ses droits légaux et ne supprime pas la responsabilité d'ALTA Coaching en cas de faute ou manquement qui lui serait imputable.

Formulation recommandée pour une case de prise de connaissance

« Je reconnais avoir compris que le coaching en ligne ALTA Coaching consiste principalement en la fourniture d'un programme personnalisé et de conseils à distance, sans encadrement continu de l'exécution de mes séances. Je m'engage à respecter les consignes de sécurité, à signaler toute évolution pertinente de mon état de santé et à interrompre l'exercice en cas de signe anormal. »

Important

Cette case sert à prouver l'information du client et la définition du service ; elle ne doit pas être rédigée comme une renonciation générale à agir ou à obtenir réparation.

Formulaire type de rétractation

À utiliser uniquement lorsque le droit de rétractation est applicable.

À l'attention de	ALTA Coaching - Maxime LE VILAIN EI 44 rue de Juranville, 18200 Saint-Amand-Montrond maxime.altacoaching@gmail.com
Déclaration	Je vous notifie par la présente ma rétractation du contrat portant sur la prestation de services indiquée ci-dessous.
Prestation concernée	
Commandée le	
Nom	
Adresse	
Date / signature	