À la salle de sport

- avec le DISC -

À la salle de sport, chacun transpire, progresse… mais surtout, chacun révèle sa vraie personnalité.

Entre celui qui fonce sans hésiter, celle qui motive tout le monde, celui qui rassure par sa constance et celui qui analyse chaque détail, les différences ne se voient pas seulement dans les muscles, mais aussi dans la manière d’agir, de communiquer et de relever les défis.

Ici, l’effort devient un miroir du caractère.

À travers cette bande dessinée,
découvrez comment les profils
Dominant, Influent, Stable et Consciencieux
prennent vie au cœur de l’entraînement.

Quatre façons d’être,
quatre styles d’énergie,
quatre manières de réussir…
parfois en s’opposant, souvent en se
complétant.

Bienvenue dans l’univers du
DISC version salle de sport.

Romain

- le dominant -

www.profil4.com

Compétitif, ambitieux, toujours en quête de défis… le Rouge a besoin de sports qui le poussent à se dépasser.

CrossFit, boxe, course d'obstacles, musculation ou sports mécaniques : il veut sentir l’adrénaline, mesurer ses progrès, et surtout gagner.

Jean

- l’influent -

www.profil4.com

Enthousiaste, sociable, toujours partant pour s’amuser, le Jaune voit le sport comme une expérience joyeuse et collective.

Zumba, danse, beach-volley, running, paddle entre amis, bootcamp en groupe : l’important, c’est le fun, les rires, et surtout… les autres.

Victor

- le stable -

www.profil4.com

Fiable, calme, rassurant, le Vert aime surtout les environnements structurés, doux et sans pression. Marche, yoga, natation, vélo tranquille, Pilates…

Il préfère les activités régulières, en petit groupe ou en solo, où il peut avancer à son rythme et se ressourcer.

Baptiste

- le consciencieux -

www.profil4.com

Analytique, rigoureux, exigeant : le Bleu choisit des activités où la technique et la progression mesurable sont au cœur de l’expérience.

Golf, escalade, tir à l’arc, arts martiaux, aviron ou natation maîtrisée, cyclisme avec capteurs…

Chaque mouvement compte. Chaque détail a son importance.

Et vous ?

Allez-vous souvent à la salle ?

Quelle machine préférez-vous ?

Comment se déroulent vos séances ?

Et quel est votre profil DISC ?

Profil 4

www.profil4.com