

FICHE D'ADHESION

NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

ADRESSE : _____

COMMUNE : _____

CODE POSTALE : _____

TEL : _____

ADRESSE E-MAIL : _____

POIDS : _____

TAILLE : _____

FC AU REPOS : _____
(vos pulsations cardiaques le matin au repos)

FC MAX : _____
(vos pulsations cardiaques maximum) (théorie : 220 – l'âge)

COMMENT AVEZ-VOUS CONNU CE SITE ? _____

ANTECEDENTS MEDICAUX : _____

DISPONIBILITE POUR LA PRATIQUE DE VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE :

- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI
- SAMEDI
- DIMANCHE

ACTIVITE PHYSIQUE PRATIQUEE HORS ENTRAINEMENT DE VOTRE DISCIPLINE
(ex : étudiant pratiquant du sport à l'école...) :

AVEZ-VOUS LA POSSIBILITE DE VOUS ENTRAINER EN GROUPE (si oui, quels jours) ?

POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES EN PREPARATION :

VOS ATTENTES EN MATIERE DE PREPARATION PHYSIQUE A DISTANCE :
