

Fiche de renseignements EVALUATION-COACHING

Cette fiche d'évaluation va me permettre de vous établir un planning d'entraînement journalier, dans le but de recherche de conditions optimales.

Renseignements administratif :

Nom : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____
Email : _____
Téléphone : _____

Renseignements sportifs :

Discipline : _____
Catégorie : _____
Club : _____
Fédération : _____

Quelle(s) épreuve(s) souhaitez-vous préparer ?

Avez-vous vos carnets d'entraînements des saisons passées ? (entourer la bonne réponse)

Oui Non

Si non, précisez votre entraînement hebdomadaire (en heures et en kilomètres) :

Lundi :

Vendredi :

Mardi :

Samedi :

Mercredi :

Dimanche :

Jeudi :

Nombre de kilomètres dans la saison :

Quelles sont vos disponibilités en matière d'entraînement ?

(Entourer la ou les bonne(s) réponse(s))

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Objectifs principaux souhaités :

Objectifs secondaires souhaités :

Renseignements médicaux :

Taille :

Poids actuel :

Poids de forme :

Avez-vous réalisé un test de l'effort ? (entourer la bonne réponse)

Oui

Non

Si oui, précisez vos références cardiaques ainsi que les puissances (Watt) développées :

Préparation physique :

Vos points fort et points faibles

Vos attentes en matière de préparation physique :

Matériel disponible : (entourer la bonne réponse).

Cardiofréquencemètre : Oui Non

PowerTap : Oui Non

SRM : Oui Non

Home Trainer : Oui Non

Veillez fournir un certificat de non contre indication à la pratique cycliste si vous n'êtes pas licencié.

*Fiche à renvoyer Par mail à contact@jalabert-nicolas-coaching.fr ou Par courrier à :
Jalabert Nicolas Coaching, 6 Bis rue Marechal Leclerc, 81200 Aussillon.*