



## FICHE D'INFORMATIONS INDIVIDUELLES

***Cette fiche a pour but de mieux vous connaître en tant que sportif. Plus les renseignements seront précis, plus le plan d'entraînement proposé sera adapté.***

***Au besoin, des renseignements complémentaires pourront être demandés ultérieurement.***

***Pour les renseignements se rapportant aux fréquences cardiaques et évaluations physiques, ne répondez que si vous êtes sûrs des mesures.***

***En vous remerciant aussi de me fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Kettle'F-HIIT Interval Training Haute Intensité.***

- 1 – Renseignements personnels
- 2 – Renseignements sportifs
- 3 – Renseignements médicaux
- 4 – Evaluations physiques
- 5 – Objectifs de préparation
- 6 – Organisation de la préparation

## 1. Renseignements personnels

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_\_

Sexe : H / F

Adresse :

Rue : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphones :

Fixe : \_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_

E-Mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

## 2. Renseignements sportifs

➤ Pratique d'une activité physique et sportive : Oui – Non

• Si oui :

• Encadrée – Non encadrée

• Discipline : \_\_\_\_\_

• Spécialité : \_\_\_\_\_

• Club : \_\_\_\_\_

➤ Semaine type d'entraînement actuellement :

<i>Jours</i>	<i>Activités</i>	<i>Heures</i>
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

➤ Expériences sportives (disciplines, années de pratique, niveau etc...) :

---

---

---

---

---

---

---

➤ Palmarès sportif (années, disciplines etc...) :

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Renseignements médicaux

**Une visite médicale de non contre indication à la pratique physique et sportive, ou d'aptitude à la pratique d'une discipline spécifique doit être réalisée chaque année avant tout démarrage d'activité.**  
**Merci de me fournir un certificat médical OBLIGATOIRE!!!**

➤ Données morphologiques et biologiques :

- Taille : \_\_\_\_\_ cm
- Poids actuel : \_\_\_\_\_ kg
- Poids optimal : \_\_\_\_\_ kg
- FC au repos : \_\_\_\_\_ batt. / mn
- FC max. (relevée lors d'un test d'effort) : \_\_\_\_\_ batt. / mn

*Nota : les données relatives à la fréquence cardiaque (FC) peuvent être réalisées par le médecin en cas de doute de prise de mesure.*

➤ Antécédents médicaux :

Les pathologies passées influençant (ou pouvant) le futur travail physique doivent être citées (accidents, douleurs récurrentes, opérations etc...).

---

---

---

---

---

---

➤ Pathologies actuelles :

Les pathologies en cours de traitement doivent être citées.

---

---

---

---

---

---

#### 4. Evaluations physiques :

➤ Evaluation des qualités aérobie :

- Vitesse Maximale Aérobie : \_\_\_\_\_ Km /h
- VO2 Max : \_\_\_\_\_ ml / mn / Kg
- Test utilisé : \_\_\_\_\_

➤ Evaluation des qualités de force :

- Développé couché : Nb rép. = \_\_\_\_\_ Charge = \_\_\_\_\_ Kg
- Squats - Presse \* : Nb rép. = \_\_\_\_\_ Charge = \_\_\_\_\_ Kg
- Tirage horizontal : Nb rép. = \_\_\_\_\_ Charge = \_\_\_\_\_ Kg

\* Précisez *squat complet ou demi, presse horizontale ou verticale etc...*

➤ Evaluation des autres qualités :

- Détente : \_\_\_\_\_
- Test utilisé : \_\_\_\_\_
  
- Souplesse : \_\_\_\_\_
- Test utilisé : \_\_\_\_\_
  
- Autres : \_\_\_\_\_
- Test utilisé : \_\_\_\_\_

## 5. Objectifs de préparation :

➤ Préparation physique générale : Oui – Non

• Si oui :

- Objectif principal \* : \_\_\_\_\_
- Objectif secondaire \* : \_\_\_\_\_
- Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*\* Gain de force, gain d'endurance, reprise d'entraînement, retour de blessure, prise ou perte de centimètres et perte de poids etc...*

➤ Préparation physique orientée : Oui – Non

• Si oui :

- Discipline : \_\_\_\_\_
- Objectif(s) compétitifs : \_\_\_\_\_
- Date(s) : \_\_\_\_\_
- Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Reprise d'entraînement spécifique effectuée : Oui – Non

- Si oui, depuis (date) : \_\_\_\_\_

• Actuellement :

- Suivi d'une préparation physique \* : Oui – Non
- Entraînement faisant l'objet d'une planification effective \* : Oui – Non

*\* Joindre si possible une copie*

## 6. Organisation des cours et de la préparation :

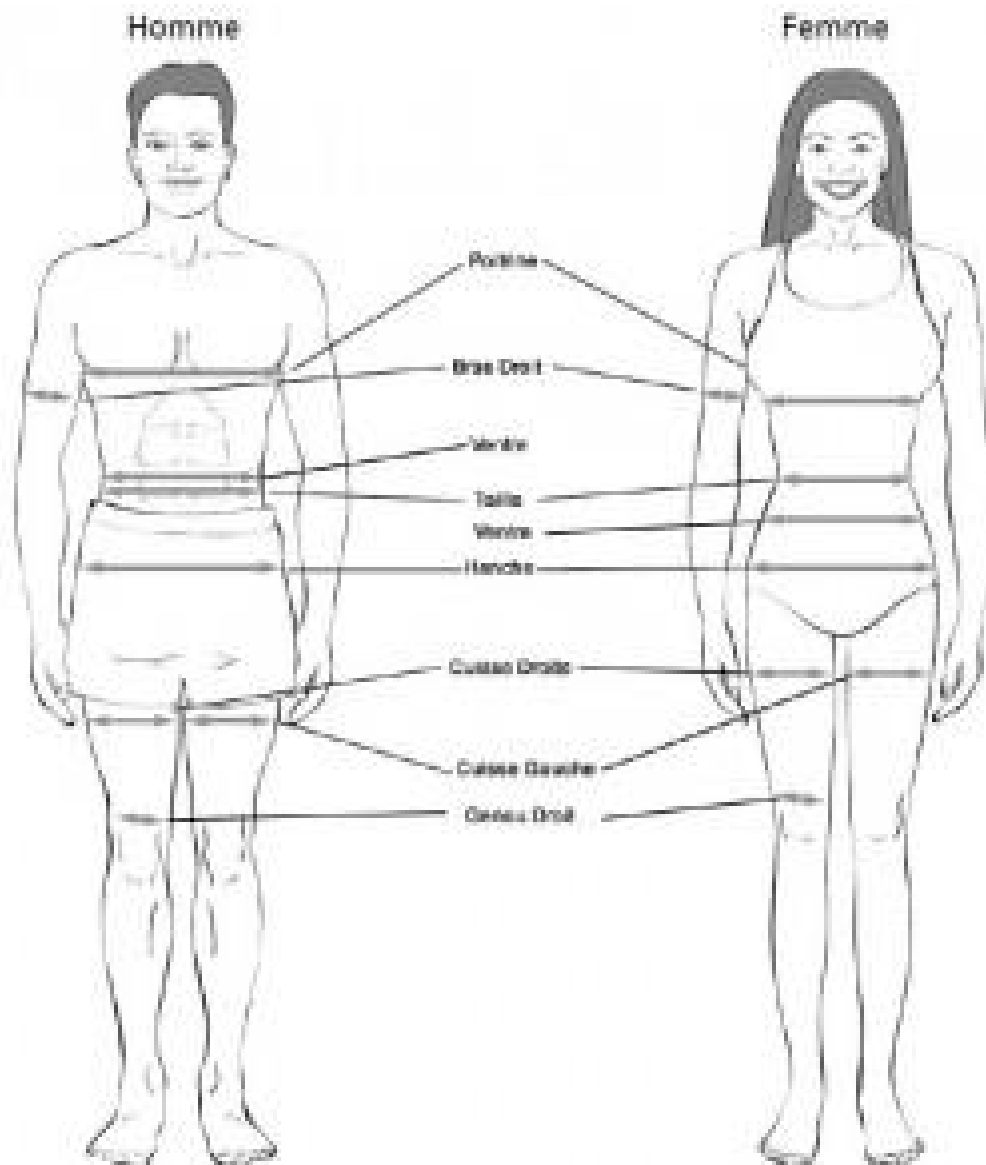
➤ Disponibilités hebdomadaires :

<i>Jours</i>	<i>Activités possibles</i>	<i>Heures</i>	<i>Activités imposées</i>	<i>Heures</i>
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

7. La perte en centimètres est une information beaucoup plus significative et intéressante que la perte en kilo car elle représente la graisse que vous perdez...

La graisse étant moins lourde que le muscle il peut arriver que l'on ne voie pas beaucoup de différence sur la balance mais bien au niveau de la perte en centimètres et donc de votre **silhouette** !

Pour vous aider à remplir le tableau des mesures, voici un graphique pour que vous puissiez voir exactement où prendre les mesures sur votre corps:



**Voici quelques conseils lors de la prise de vos mesures:**

- **Bras:** prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut
- **Ventre:** sur le nombril ou juste en dessous
- **Hanches:** le mettre-ruban passe sur les fesses et sous le ventre
- **Cuisses:** tenez-vous sur la cuisse que vous mesurez, tendez la jambe et prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut
- **Genou:** au-dessus de la rotule (Patella)



Si vous avez des questions n'hésitez pas à m'envoyer un message à [isabelle.kettlefit.silhouette@gmail.com](mailto:isabelle.kettlefit.silhouette@gmail.com) ou me tel au 0479/31.50.46

Bon courage pour votre perte de centimètres et vive le Kettle'Fit Sports !

Z@zou ☺