

**QUESTIONNAIRE COACHING**

***Bonjour,***

***Vous avez décidé de bénéficier de mes conseils en coaching course à pied, trail et triathlon dans le but d’être performant pour un objectif sportif précis, quels que soient votre niveau et votre discipline.***

***Voici un questionnaire qui me permettra de mieux vous connaître afin d’optimiser votre suivi. Merci de prendre le temps de répondre à chacune des questions.***

***René***

Votre/vos discipline(s) :

🞎 Trail (précisez la distance) : ………………………………………………………………………………………………

🞎 Course à pied (précisez la distance) : ………………………………………………………………………………..

🞎 Triathlon (précisez la distance) : ……………………………………………………………………………………….

🞎 Autre (précisez) : ………………………………………………………………………………………………………………

**Nom** : ……………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Prénom** : ………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Date de naissance**: …………………………………………………

**Email** : …………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Téléphone** : …………………………………………………

**Adresse postale**:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**En bref**

**Quel est (ou quels sont) votre objectif sportif ? A court et/ou à long terme ?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Quels sports pratiquez-vous ? Principalement et occasionnellement ?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Avez-vous déjà pratiqué une épreuve sportive en compétition ? (précisez où, quand et la distance)**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Votre situation personnelle**

**Quelle est votre situation familiale ?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Quelle est votre situation professionnelle (horaires et qualité de travail, temps de trajet…) ?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Quel est votre lieu de résidence et votre environnement de vie (ville, campagne…) ?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Votre pratique sportive**

**Quels sont vos lieux d’entraînements (piscine, stade, forêt…) ? En êtes-vous proche ?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Décrivez votre organisation travail / sport sur une semaine type.**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**A quels horaires pouvez-vous normalement vous entraîner ?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Données personnelles précises (physiologiques et chronométriques) :***(à renseigner selon les données dont vous disposez)*

VMA (vitesse maximum aérobie) : …………………………………………………………………………………………

VO2max (volume d’oxygène maximum) : ……………………………………………………………………………….

Pulsations cardiaques mini (au réveil) et maxi : ………………………………………………………………………

PMA (Puissance en Watts du test à l’effort vélo) : ………………………………………………………………….

Chrono 5km : ………………………………

Chrono 10km : ……………………………….

Chrono Semi-marathon : ……………………………………

Chrono Marathon : …………………………………

Chrono nage libre (précisez la distance) : ………………………………………………………………….

**Divers**

Quels sont votre taille et votre poids ? …………………………………………………………………………………

Pratiquez-vous des régimes alimentaires particuliers (végétarien, vegan, sans gluten…) ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Faites-vous attention à la qualité de votre nourriture ? (précisez)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Avez-vous des traitements particuliers ou des maladies chroniques ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Avez-vous des fragilités particulières (ORL, digestives, tendineuses…) ? Avez-vous déjà eu des soucis particuliers ou blessures liés au sport ? Si oui, lesquels et quand ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Quelle médecine pratiquez-vous le plus souvent ? (médecine traditionnelle, homéopathie, ostéopathie, autres…) ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

***Merci d’avoir pris le temps de répondre à mes questions. Je reste à votre disposition si vous le souhaitez.***

***René***

Veuillez noter ici vos remarques particulières ou les précisions que vous jugez utiles :

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..