

Questionnaire de bienvenue.

Toutes les informations sont traitées de manière strictement confidentielle.

Merci de remplir le questionnaire en entier de la manière la plus honnête possible au format pages, word ou PDF uniquement et me le retourner à l'adresse mail avec pour objet : **COACHING PERSONNALISÉ.**

'Dacmda.prepa@gmail.com'

Les demandes ne respectant pas ces simples consignes ne seront pas traitées.

GÉNÉRAL

DAC

Nom :

Téléphone :.....

Prénom :

Mail :.....

Bilan intermédiaire



Date de naissance :

Adresse :

Situation personnelle :

Profession :

Instagram : @

SEXE	AGE	TAILLE	IMC	POIDS

Mensuration/ Tests effectuer le

1er Bilan

Tour de poitrine	Tour de bras	Tour de taille	Tour de mollets	Tour de cuisse



SANTÉ

Antécédents médicaux (traumatologie) :

.....

Problèmes cardia-respiratoire :

.....

Diabète :

.....

Type d'accouchement :

.....

Cycle menstruel régulier :

.....

Problèmes hormonaux :

Traitements en cours :

Problèmes psychologiques :

.....

Rythme journalier :

heure de réveil / heure de coucher :

Qualité du sommeil :

.....

SPORT / NUTRITION

Niveau de stress :

Problème digestifs :

Alcool / cigarettes / autres drogues :

Répartition temps de travail / hobbies :

Passif sportif :

Combien de temps peux tu consacrer à la musculation :

Années d'expérience en musculation :

Durée moyenne de tes séances :

Pratique sportive actuelle :

As-tu des restrictions alimentaires :

MINDSET

Comment m'as-tu connu ?

Qu'attends-tu de ce Coaching ?

Quelles-sont tes motivations les plus profondes ?

Quelles sont tes qualités principales ?

Quels sont tes défauts principaux ?

Tes valeurs fondamentales ?

Pour finir quels sont tes objectifs en musculation ?

Signature :

DAC

