**FICHE SYNTHESE :**

**Nom-Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Adresse : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Courriel : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Age : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Taille :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Poids :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Sexe :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Quel a été votre volume d’entrainement hebdomadaire moyen (en km ou en temps au cours des 6 dernières semaines ? Détailler si vous faites plusieurs sports**

 **Quelle a été votre sortie la plus longue au cours des 6 dernières semaines ?**

 **km- ou h/min**

**Avez-vous couru en compétition au cours de ces derniers mois ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Si oui, notez les distances et les chronos :**

**De combien de temps libre disposez-vous en moyenne chaque jour pour courir ?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_H/Jour**

**De combien de jours par semaine disposez-vous pour vous entraîner ?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_J/Sem**

**De quoi disposez-vous pour l’entrainement (piste, chemins, tapis de course, piscine 25m/50m, lac, équipement (vélo / matériel de renforcement musculaire…autres) :**

**Détaillez les séances spécifiques que vous avez effectuées au cours des 6 dernières semaines.**

**Notez toutes les compétitions que vous prévoyez de courir (ou au moins que vous espérez courir) dans les 4 mois à venir.**

**Quelle est votre compétition la plus importante dans les 6 à 12 mois à venir ?**

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Distance :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Lieu :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Commentaires autres :**