

# Histoire Sportive - CrossFit Samarobriva

L'histoire sportive est le document à remplir pour que notre équipe puisse faire connaissance avec vous. Nous avons à cœur de connaître nos membres pour les prendre correctement en charge.



NOM et Prénom \*

Lucie kanthack

Date de naissance \*

JJ MM YYYY

30 / 03 / 1983

Votre emploi est-il ? \*

Physique

Sédentaire

Autre : .....

Adresse Postale \*

6 rue Jean catelas - saleux

Tél. Mobile \*

0648548142

e-mail \*

Lucie.kanthack@hotmail.fr

Comment nous avez-vous connu ? \*

- Bouche-à-oreille
- Parrainage
- Phoning
- Cinéma
- Flyers
- Urnes / Jeux
- Site internet
- emailing
- Facebook
- 4x3



## 1) MON HISTOIRE SPORTIVE

Comment est votre condition physique ? \*

- mauvaise
- moyenne
- excellente

Depuis combien de temps êtes-vous dans cette condition ? \*

10 ans

Comment vous entraînez-vous actuellement ? \*

Aucun entraînement

Où vous entraînez-vous ? \*

Nul part

Quels sont vos différents objectifs ? \*

Perdre 20 kilos



Quelle est votre priorité n°1 ? \*

Perdre du poids

Qu'est-ce qui vous manque pour atteindre les résultats que vous souhaitez ? \*

La motivation

De quoi avez-vous besoin ? \*

Un accompagnement

Qu'est-ce que cela vous apportera d'atteindre les résultats que vous souhaitez ? \*

Mieux être

Comment vous sentirez-vous si vous ne faites rien pour atteindre vos objectifs ? \*

Mal

Que devez-vous faire maintenant pour avancer vers vos objectifs ? \*

Me prendre en mai

Quel(s) type(s) de résultat(s) cherchez-vous ? Plusieurs réponses possibles \*

Perdre du poids/mincir/sécher

Mieux gérer son stress

Se tonifier / se raffermir

Augmenter son énergie

Améliorer endurance/résistance

Préparation sportive

Se sentir bien dans son corps

Se sculpter

Améliorer l'estime de soi

Se muscler

Améliorer sa confiance en soi

Autre : .....

Quel type d'alimentation avez-vous ? \*

Classique

Vegan

Végétarien

Autre : .....

Comment est votre plan alimentaire actuellement ? \*

- Mauvais
- Moyen
- Excellent

A quoi le ressentez-vous ? \*

- Prise de poids
- Mauvaise récupération
- Mal de dos
- Stress
- Manque d'énergie
- Sommeil
- Perte de poids
- Irritabilité
- Frustration

Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ? \*

La réussite

---

De quelles mauvaises habitudes devez-vous vous débarrasser ? \*

Le grignotage

---

## 2) MES CRÉNEAUX HORAIRES

Combien de fois êtes-vous sûr de venir au club ? \*

2

Combien d'opportunités avez-vous dans votre emploi du temps ? \*

Pas plus

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Midi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Après-midi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soir	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3) MA MOTIVATION

Qui vous encourage dans cette démarche de faire du sport ? \*

Moi même

Quelle est la prochaine étape pour vous ? \*

Me remettre au sport

Pensez-vous que nous pouvons répondre à vos attentes et pourquoi ? \*

Je ne sais pas si le crossfit est la solution, je ne connais pas et j'ai un a priori

Si les activités et les prix vous conviennent, seriez-vous prêt à commencer ? \*

Demain

Semaine prochaine

Autres remarques ou commentaires

Le budget me paraît très conséquent donc je ne suis certaine de rien à l'heure actuelle. Je veux juste essayer pour voir si c'est adapté.

L'équipe CrossFit Samarobriva



Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms