



By L. GUERIN

**Consultant sportif forme et bien être**

Vente de programmes d'entraînement, compléments alimentaire,  
vêtements et accessoires pour sportifs.  
Organisation de manifestations sportives.  
<https://www.lgfitnessconsulting.com>

28 rue Jean Moulin 21150 POUILLENAY

Tel. 06.33.76.39.28 E-mail : [lg.fitnessconsulting@gmail.com](mailto:lg.fitnessconsulting@gmail.com)  
LG FITNESS CONSULTING SIRET N° 978 733 228 rcs Dijon

**REMISE EN FORME – PERTE DE POIDS – RENFORCEMENT MUSCULAIRE – PREPARATION PHYSIQUE –  
PREPARATION CONCOURS ARMEE GENDARMERIE SAPEURS POMPIERS...**

**DOSSIER POUR BILAN PREPARATOIRE .**

(révision au 01/04/2023)

Pour une étude complète et personnalisée, veuillez compléter ce dossier et me le retourner avec un chèque de **60,00 euros** à l'adresse indiquée en haute de la page, ou à remettre en main propre avec le dossier complet lors d'un premier rendez vous. **Le 1er coaching vous sera offert pour une évaluation de vos capacités physiques.**

**Tarif de base à la séance/**

La séance de coaching en salle (**Centre Sportif l'Arène à Venarey Les Laumes** ou **Cross Training Nation à Semur en Auxois**) ou à domicile est à 20.00 euros (45 à 60mn) **Forfait mensuel possible.**

La séance dure environ 45mn à 60 mn et est à payée en début de séance.  
Le suivi permanent par mail est gratuit.

**Parrainage : un Bilan préparatoire vendu à un ami et validé = un coaching offert pour vous**

Pensez à me remettre un certificat médical en début de programme.

Vous me contactez sous les recommandations de mr ou Mme : \_\_\_\_\_ qui se verra un coaching offert.

**FICHE DE RENSEIGNEMENTS**

Nom prénom.

Adresse complète.

Numéro portable

Adress mail

Date de naissance

Profession.

Horaires : de journée 3X8 2X8 Nuit autres  
entourez votre type de poste

Vos sports pratiqués ou antécédents.

Nombre de séances par semaine et durée  
des séances.

Nom de votre club sportif.

Votre Poids de corps actuel.

Votre taille.

Problème de santé particulier.

Joindre une photo en maillot de bain de plein pieds ( face – profil – dos )  
Photos et prise des mensurations une fois par mois.  
Tour de mollets – Tour de cuisses – Tour de hanches – Tour de taille – Tour de poitrine – Tour d'épaules – Tour de bras – Tour de cou.

**Décrivez moi en quelques lignes, votre parcours sportif ainsi que vos objectifs :**

**Quel est votre alimentation actuellement ?**

|                            |                                        |
|----------------------------|----------------------------------------|
| Réveil                     | Heures :                               |
| Petit déjeuner             | Heures :<br>Détail du petit déjeuner : |
| Collation dans la matinée: | Heure :<br>Détail de la collation :    |
| Déjeuner                   | Heures :<br>Détail du déjeuner :       |
| Collation                  | Heure :<br>Détail de la collation :    |
| Dîner                      | Heure du Dîner :<br>Détail du dîner :  |
| Collation avant coucher    | Heure :<br>Détail de la collation :    |

Les aliments que vous détestez ?  
Les aliments que vous adorez ?  
Vos différentes boissons sur une journée en semaine ?  
Vos différentes boissons le week end ?  
  
A quel moment de la journée pratiquez vous votre activité physique ?  
Quels sont vos jours d'entraînements ?  
Durée de vos entraînements.  
  
Consommez vous des compléments alimentaires ? si oui, merci de préciser le nom et la quantité.

Choix du mode de coaching :                      En salle                      A domicile                      En extérieur  
Entourez le choix

| FICHE PRISE DE MENSURATIONS . |               |                 |                  |
|-------------------------------|---------------|-----------------|------------------|
| Date :                        | Poids actuel: | Tour de mollets | Tour de cuisses  |
| Tour de hanches               |               | Tour de taille  | Tour de poitrine |
| Tour d'épaules                |               | Tour de bras    | Tour de cou      |

**PROGRAMME** (ne pas remplir, sera élaboré par LG Fitness Consulting)

|          |          |         |
|----------|----------|---------|
| SEANCE 1 | SEANCE 2 | SEANCE3 |
|----------|----------|---------|

| Date et heure | Cumule des séances | Tarif séance | Validée ou non (obsevation) |
|---------------|--------------------|--------------|-----------------------------|
|               | N°1                |              | Initiation Offerte validée  |
|               | N°2                |              |                             |
|               | N°3                |              |                             |
|               | N°4                |              |                             |
|               | N°5                |              |                             |
|               | N°6                |              |                             |
|               | N°7                |              |                             |
|               | N°8                |              |                             |
|               | N°9                |              |                             |
|               | N°10               |              |                             |
|               | N°11               |              |                             |