



**Consultant sportif forme et bien être**  
**Éducateur sportif Diplômé d'état HACUMESE**

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

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 01/042023)

*Pour une étude complète et personnalisée, veuillez compléter ce dossier et à remettre en main propre lors d'un premier rendez vous.*

**Le 1er coaching vous sera offert pour une évaluation de vos capacités physiques.**

Coaching en salle (**Centre Sportif l'Arène à Venarey Les Laumes** ou **Cross Training Nation à Semur en Auxois**). Possible à domicile

**Grille tarifaire :**

Règlement : Espèces, chèque, carte bancaire, virement, PayPal

**BILAN PREPARATOIRE + 1 SEANCE OFFERTE (obligatoire pour mise en place dossier et suivi)**

**60,00 EUROS TTC**

**TARIF UNIQUE PROGRAMME COACHING PERSONNALISE 45 A 60MN**

**35,00 EUROS TTC**

**La séance dure environ 45mn à 90 mn et doit être payée en début de séance.**

**Le suivi permanent par mail est gratuit.**

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

**FICHE DE RENSEIGNEMENTS**

**Nom prénom.**

**Adresse complète.**

**Numéro portable**

**Adresse 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.**

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 ?

**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 :    |

Choix du mode de coaching :

En salle

A domicile

En extérieur

Entourez le choix

### FICHE PRISE DE MENSURATIONS .

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.

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