

## Fiche individuelle marche nordique



Bonjour, je vous propose de remplir cette fiche individuelle, il est important pour moi de récolter ces informations pour la préparation de mes séances.

Prénom :

Nom :

âge :

Avez-vous l'habitude de pratiquer une activité sportive ? ( marche, running , autre ... )

Si oui, à quelle fréquence ( par semaine ) ?

Avez-vous des bâtons de marche nordique ?

OUI

NON

Quelles sont vos motivations ou besoins pour cette activité ?

-

Avez-vous des problèmes de santé ou des traitements médicaux actuellement ?  
( asthme, antécédents de blessures, soucis de santé, autre ) ?

-

Tout cela va me permettre d'aménager les échauffements, renforcements musculaires et étirements et organiser un programme d'activité selon vos réponses.

Enfin, voici les informations concernant la pratique de la marche nordique.

Séance type : échauffement, travail technique, marche, renforcement musculaire, marche et étirements.

Des séances type orientation, ludique, cardio ou bien encore de type biathlon seront misent en place durant l'année.

Un certificat médical ainsi qu'une licence vous sera demandé par la suite.

Contact : Julien Rolland coach marche nordique 1<sup>er</sup> degré

[jujurolland9@gmail.com](mailto:jujurolland9@gmail.com)

06 11 52 08 69.

