

Formulaire – Demande d'un programme d'entraînement

Nom, Prénom	
Téléphone	
Courriel	
Sexe	
Âge	
Dominance	
Profession (%assis/debout)	

Activités physiques présentes (type, fréquence, intensité, temps, depuis quand, etc.)

<hr/> <hr/> <hr/>

Activités physiques passées (type, fréquence, raison d'arrêt, etc.)

<hr/> <hr/> <hr/>

Conditions associées (maladies ou douleurs actuelles ou récurrentes)

<hr/> <hr/> <hr/>

Antécédent médical ou blessures passées qui ne causent plus de douleur

<hr/> <hr/> <hr/>

Antécédent chirurgical

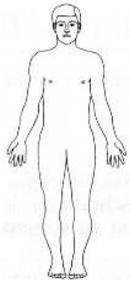
<hr/> <hr/> <hr/>

Examens passés + dates (bilan de santé, scan, rayon-x, prise de sang)

Médicaments, produits naturels, suppléments alimentaires, etc.

Bilan douloureux (à remplir seulement si vous avez une douleur persistante)

Région principale



À débuté :

Cause :

Localisation :

Intensité (1/10) :

Variance :

↑ Par :

↓ Par :

Limitations (dans les activités quotidiennes) :

Élançement – Engourdissement – Brûlure – Irradiation – Piqûre –
Picotement – Chaleur – Pincement

Autre(s) :

Note :

Objectifs précis du client et attente par rapport à la rencontre

Programme d'entraînement désiré

**Préférences d'utilisation du matériel
(poids libre, machine, ballon, exercices au sol)**

Type d'activité (cardio avec musculation, seulement musculation, etc.)

Fréquence d'entraînement/sem.

Temps alloué pour la séance

Autres précisions

Merci de nous faire parvenir votre demande par courriel à l'adresse suivante :

loisirs@berthiersurmer.ca