

# Fiche de renseignement

*Katia Antignano Coaching*

## Renseignements généraux

Nom	Prénom
Age	Sexe
Adresse	Activité professionnelle
N. de téléphone	Adresse mail

## Santé

1. Est-ce que vous êtes atteint/e par une ou plusieurs pathologies ? Si oui, précisez la/lesquelles	
2. Est-ce que vous avez eu des blessures importantes ?	
3. Prenez-vous des médicaments ?	
4. Avez-vous subi des interventions chirurgicales ?	
5. Souffrez-vous de douleurs chroniques ?	
6. Pouvez vous indiquer votre taille et votre poids ?	

## Hygiène de vie

1. A quoi ressemble une journée alimentaire typique dans votre quotidien ?	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
2. Avez-vous des troubles digestifs ?	
3. Avez-vous des intolérances ou des allergies alimentaires ?	

4. Est-ce que vous avez souffert ou vous souffrez de TCA (troubles du comportement alimentaire) ?	
5. Est-ce que vous buvez de l'alcool ? Si oui, à quelle quantité et avec quelle fréquence ?	
6. Est-ce que vous fumez ?	
7. Quelle quantité d'eau buvez-vous quotidiennement ?	
7. Etes-vous souvent fatigué/e ?	
8. Combien d'heures dormez-vous habituellement ?	
9. A quelle heure vous couchez vous habituellement et à quelle heure vous réveillez-vous ?	
10. Avez-vous des difficultés pour vous endormir ?	
11. Avez-vous des difficultés pour vous lever ?	
12. Avez-vous l'habitude de faire des siestes dans la journée ?	
13. De 1 à 10, comment évaluez vous votre niveau de stress ?	
14. Est-ce que vous pratiquez du yoga, de la méditation, de la sophrologie ou des exercices de respiration avec régularité ?	
15. Avez-vous un loisir, une passion, une activité que vous pratiquez pour vous détendre et vous faire du bien ? Si oui, laquelle ?	

### Sport et activité physique

1. Combien de temps êtes-vous assis/e dans une journée ?	
2. Combien de pas faites-vous par jour (ou	

pensez en faire) ?	
3. Avec quel moyen de locomotion vous déplacez vous habituellement ?	
4. Avez-vous déjà pratiqué une ou plusieurs activités sportives ? Si oui, lesquelles ?	
5. Pourquoi avez-vous décidé de vous adresser à un coach sportif ?	
6. Quels sont les objectifs que vous souhaitez atteindre grâce à l'entraînement ?	
7. Etes vous inscrit/e à une salle de sport ?	
8. Possédez-vous du matériel de fitness à votre domicile ? Si oui, lequel ?	
9. Combien de temps êtes-vous prêt/e à accorder au sport par semaine ?	
10. Combien de temps êtes-vous prêt/e à accorder à une séance de sport ?	
11. Quels créneaux horaires préférez-vous pour vous entraîner ?	

12. Choisissez trois qualités physiques, parmi la liste présentée, dans lesquelles vous pensez d'être performant : coordination, souplesse, force, vitesse, endurance.	

Merci beaucoup !