3) FICHE TECHNIQUE

NOM : ..... **Prénom :** .....

Date de naissance : .....

Club : ..... **Catégorie :** .....

Taille : ..... **Poids :** ..... **Pouls de repos :** .....

Km effectués en 2018 : ..... **Nombre de jours de course en 2018 :** .....
Km effectués en 2019 : ..... **Nombre de jours de course en 2019 :** .....

Tenez-vous un carnet d'entraînement ? *oui* ☐ *non* ☐

Disposez-vous d'un entraîneur qui programme votre entraînement ? *oui* ☐ *non* ☐

Nom de l'entraîneur : .....

Coordonnées *(Tél – Mail)* : .....

.....

Avez-vous passé des tests d'effort ? *oui* ☐ *non* ☐

Si oui, date(s) et lieu(x) : .....
joignez les résultats si vous les possédez

Utilisez-vous le matériel suivant ? :

Compteur vélo *oui* ☐ *non* ☐ Compteur vélo avec GPS *oui* ☐ *non* ☐
Capteur de cadence *oui* ☐ *non* ☐
Capteur de fréquence cardiaque *oui* ☐ *non* ☐
Capteur de puissance *oui* ☐ *non* ☐

SEMAINE TYPE D'ENTRAINEMENT EN SAISON :

	Lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**
Période scolaire							
Période vacances							

Avez-vous effectué des stages cyclistes ? *précisez le type (club – département – région…) et l'année*

.....

.....

.....

.....

Avez-vous une expérience de vie en groupe *(internat, colonie…)* ? *précisez*

.....

Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience ? *entourez la ou les réponses qui conviennent*

PISTE CYCLO-CROSS VTT

Possédez-vous un vélo ? *rayez si non*

PISTE CYCLO-CROSS VTT