

### 3) FICHE TECHNIQUE

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Club : ..... Catégorie : .....

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

Km effectués en 2023 : ..... Nombre de jours de course en 2023 : .....

Km effectués en 2024 : ..... Nombre de jours de course en 2024 : .....

Km effectués en 2025 : ..... Nombre de jours de course en 2025 : .....

Tenez-vous un carnet d'entraînement ? ... oui  non

Si oui, précisez (papier, excel, en ligne...) : .....

Avez-vous un compte Strava ? ..... 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 avec GPS oui  non  si oui, quel modèle : .....

Capteur de cadence oui  non

Capteur de fréquence cardiaque oui  non

Capteur de puissance oui  non  si oui, quel modèle : .....

**SEMAINE TYPE D'ENTRAINEMENT EN SAISON :**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Période scolaire</i>							
<i>Période vacances</i>							

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

ROUTE          PISTE          CYCLO-CROSS          VTT

Possédez-vous un vélo ? entourez la ou les réponses qui conviennent

ROUTE          PISTE          CYCLO-CROSS          VTT