

<p>Nom/Prénom :</p> <p>Age :</p> <p>Poids/Taille :</p> <p>Poids de forme :</p> <p>Catégorie :</p> <p>Groupe sanguin :</p> <p>Pouls au repos:....., après 3 min d'effort:.....</p> <p>Après 3 min de récupération :.....</p>	<p>Nombre d'années de pratique en Judo :</p> <p>Nombre de compétitions par an :</p> <p>Date de la dernière compétition :</p> <p>Objectifs du compétiteur :</p> <p>Prise de compléments alimentaires (ex: poudres protéinées)?</p>				
<p><u>Pratique sportive :</u></p> <p>Nombre et durée d'entraînement/semaine :</p> <p>Nombre et durée des autres pratiques sportives :</p>	<p><u>Poids et régime alimentaire :</u></p> <p>Avez-vous déjà pratiqué un régime alimentaire de perte ou prise de poids? Si oui, lequel ?</p> <p>A-t-il été efficace ? Avez vous des remarques à faire à son sujet ?</p>				
<p><u>Pour les questions suivantes, mettre une note de 1 à 10 :</u></p> <p>Forme physique ?</p> <p>Fatigue ?</p> <p>Capacités de récupération après l'effort ?</p> <p>Qualité du sommeil ?</p> <p>Force mentale ?</p>	<p><u>Blessures :</u></p> <p>Avez vous déjà subit des blessures sportives ?</p> <p>Si oui, qu'avez vous fait pour y remédier ?</p>				
<p><u>Quelles sont les difficultés rencontrées pendant la pratique sportive ? Puis cocher.</u></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>-Essoufflement ? -Problèmes digestifs ?</p> <p>-Douleurs ?-Crampes ?</p>					
<p><u>Alimentation du sportif :</u></p> <p>L'ensemble de votre alimentation est : (Cocher la ou les case(s) correspondante(s))</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%; border: none;">Bio</td> <td style="width: 25%; border: none;">Label rouge</td> <td style="width: 25%; border: none;">Locale</td> <td style="width: 25%; border: none;">Du Supermarché</td> </tr> </table>		Bio	Label rouge	Locale	Du Supermarché
Bio	Label rouge	Locale	Du Supermarché		
<p>Quelle eau et/ou boissons consommez vous au quotidien ?</p> <p>Avant/pendant/après le combat ?</p>	<p>Quelles collations consommez-vous avant/pendant/après la pratique sportive ?</p>				

Remarques concernant l'entraînement d'aujourd'hui ?

Demandes particulières ?