Fiche bilan du coach sportif

Premier bilan, puis toutes les 6 à 8 semaines, dans les mêmes conditions.

Date du bilan	
Nom et prénom	
Objectif : quoi, combien, quand	
Passé sportif	
Activité actuelle par semaine	
Sommeil, travail, stress	
Contraintes : jours, horaires, lieu, matériel	
Points de vigilance pour la santé (sans détail médical)	
Préférences (aime, n'aime pas)	
Suivi souhaité entre les séances	

□ Le client accepte que ces informations, dont les points de vigilance pour sa santé, soient notées pour adapter ses séances. Date : _____

Tests de forme

Test	Mesure	Résultat	Conditions (heure, lieu, chaussures)	Bilan suivant
Assis-debout en 30 s	Répétitions			
Gainage ventral	Secondes			
Pompes (au sol ou sur les genoux)	Nombre et variante			
Marche de 6 minutes	Mètres			
Flexion avant	Distance mains-sol			

Sécurité : arrêter tout test qui provoque une douleur, un essoufflement anormal ou un malaise. Pas de test d'effort maximal sans avis médical en cas de facteur de risque.

Repère OMS pour les adultes : 150 à 300 minutes d'endurance modérée par semaine, et du renforcement musculaire au moins deux jours par semaine.

> Modèle gratuit OUTILLÉ · Le guide complet : outillé.fr/guides/fiche-bilan-coach-sportif/