

Bilan initial

Coach ou structure (nom, téléphone, carte professionnelle d'éducateur sportif n°)

Première séance — objectifs, antécédents, mesures et tests de départ, un exemplaire pour le client

Diplôme (BPJEPS, DEUST, licence STAPS...) et assurance RC pro

CLIENT

DATE DU BILAN

DATE DE NAISSANCE

TÉLÉPHONE / E-MAIL

OBJECTIFS ET PRATIQUE ACTUELLE

Objectif principal (prise de muscle, perte de gras, force, remise en forme) Échéance ou événement visé _____
Pratique actuelle (sport, fréquence, depuis quand) _____ Séances par semaine possibles, créneaux _____
Lieu (salle, domicile, extérieur), matériel disponible _____ Sommeil, activité au travail, alimentation (en deux mots)

ANTÉCÉDENTS ET DOULEURS

Blessures, opérations (date, zone) _____ Douleurs actuelles, mouvements à éviter _____
Suivi médical en cours, contre-indication connue _____ Certificat médical (facultatif) : fourni le _____

MESURES DE DÉPART

MESURE	DÉPART	+ 1 MOIS	+ 3 MOIS
Poids (kg)			
Taille (cm)			
Tour de taille (cm)			
Tour de hanches (cm)			
Tour de poitrine (cm)			
Tour de bras (cm)			
Tour de cuisse (cm)			

TESTS DE DÉPART

TEST	DÉPART	+ 1 MOIS	+ 3 MOIS
Squat (reps ou charge)			
Pompes (reps en 1 min)			
Tractions ou tirage (reps / kg)			
Gainage (secondes)			
Souplesse (mains-pieds, cm)			
Cardio (12 min, m ou FC)			
Mobilité (épaules, hanches, chevilles)			

PLAN PROPOSÉ

Fréquence, type de séances (A / B, haut / bas, full body), durée, priorités des premières semaines, points de vigilance, prochaine mesure le...

CONSENTEMENT ET DONNÉES DE SANTÉ

- ☐ J'accepte que mes blessures, douleurs, mesures et photos de suivi soient notées par mon coach pour adapter mes séances. Elles restent confidentielles, ne sont pas transmises à des tiers ni utilisées à des fins commerciales, et je peux demander leur consultation, leur correction ou leur suppression à tout moment.
- ☐ J'ai été informé(e) que ce bilan ne remplace pas un avis médical et je m'engage à signaler toute douleur ou tout changement de santé avant une séance.

Date et signature du client

Signature du coach

Encadrer une activité physique contre rémunération impose d'être déclaré auprès de l'administration et de détenir la carte professionnelle d'éducateur sportif ; les diplômes et cartes sont affichés dans l'établissement. Le certificat médical n'est pas une obligation légale pour s'inscrire, mais peut être demandé. Une inaptitude à une activité sportive est une donnée de santé (CNIL) : accès limité, pas de messagerie grand public pour l'échanger, pas de commercialisation.

DATE

SÉANCE (A, B, PUSH, PULL, JAMBES...)

DURÉE

POIDS DU JOUR (KG)

AVANT LA SÉANCE

Énergie ① ② ③ ④ ⑤

Sommeil ① ② ③ ④ ⑤

Douleur ① ② ③ ④

Échauffement (cardio, mobilité, séries d'approche)

EXERCICES

EXERCICE	SÉRIE 1 REPS × KG	SÉRIE 2 REPS × KG	SÉRIE 3 REPS × KG	SÉRIE 4 REPS × KG	RPE	TONNAGE (KG)
Tonnage de la séance (somme des reps × kg)						
Tonnage de la séance précédente du même type						

RESSENTI APRÈS LA SÉANCE

☐ Facile, charges à monter

☐ Juste, à garder

☐ Dur, à ajuster

☐ Douleur apparue :

NOTES DU COACH

Technique à corriger, charges pour la prochaine séance, exercices à remplacer, rappel nutrition ou sommeil...

Prochaine séance : date, type et objectif

RPE : effort perçu de 1 (très facile) à 10 (maximal). Tonnage : somme des répétitions × charge de chaque série, utile pour suivre la progression d'une séance à l'autre sur le même type de séance. Ce carnet ne remplace pas un avis médical : toute douleur nouvelle est signalée au coach avant de poursuivre. Les données de ce carnet restent entre le client et son coach.