

LC BRETTEVILLE SUR ODON ATHLÉ

Halle des Sports – 1 rue du Stade

14760 Bretteville-sur-Odon

E-mail : info@lcboathletisme.fr

Site web : lcboathletisme.fr



Questionnaire running

L'objet de ce questionnaire est de mieux connaître les pratiquants du groupe running afin de leur proposer des entraînements adaptés et personnalisés, répondant au mieux aux attentes de chacun.

1- Identité

Numéro de licence (facultatif) : _____

NOM : _____ Prénom : _____

Genre : M F Age ou catégorie : _____

2- Passé sportif

Depuis quand cours-tu ? _____ ans

As-tu pratiqué d'autres sports en club ? Oui Non

Si oui lesquels et pendant combien de temps ?

Autre sports pratiqués (y compris en pratique loisir) et fréquence hebdomadaire :

3- Expérience en course à pied

Nombre de sorties hebdomadaires : ≤ 2 2 3 ≥ 4

Kilométrage (ou durée) hebdomadaire : _____

As-tu déjà participé à des courses ? Oui Non

Si oui, peux-tu préciser (route ou trail, distance, chrono, année) ?

4- Objectifs de la saison

Loisir Courses sur route Trail Cross Piste

Coureurs sur route : quelles distances envisages-tu cette saison ?

10 km Semi-marathon Marathon 100km et ultrafond

Trailers : quels types de trail envisages-tu cette saison ?

Découverte (< 20 km) Trail court (21 à 42 km) Trail long (42 à 80 km) Ultra

Pistard : quels types d'épreuves de demi-fond envisages-tu cette saison ?

800 m 1500 m 3000/5000 m 3000 m steeple

Si tu as des objectifs précis dans la saison 2023-2024, merci de les indiquer dans ce tableau :

Intitulé	Date	Lieu	Distance, D+ (trails)	Objectif chrono

Combien de séances hebdomadaires envisages-tu de suivre cette saison (y compris en dehors des horaires du club) ?

≤ 2 2 3 ≥ 4

5- Autres

Envisages-tu de pratiquer dans le club d'autres disciplines athlétiques, en compétition ou en loisir ?

Sprints/haies Sauts Lancers Marche athlétique Marche nordique