

DOSSIER INSCRIPTION BOOTCAMP



BOOTCAMP
« REMISE EN CONDITION PHYSIQUE »

INSCRIVEZ-VOUS VITE !!!!!

RENSEIGNEMENTS :

TROCHON ADRIEN : 06 22 68 20 32

Retrouvez-nous sur notre page **facebook** -> **LA TROCH BOOTCAMP**

BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE !!
RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX !!
BRÛLEZ VOS CALORIES !!
LUTTEZ CONTRE LE STRESS !!

QU'EST-CE QU'UN BOOT CAMP ?

LE BOOT CAMP EST D'ORIGINE MILITAIRE, C'EST À LA BASE UN CAMP D'ENTRAÎNEMENT POUR PRÉPARER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT LES RECRUES.

SON OBJECTIF ?

UN FITNESS BOOT CAMP A POUR OBJECTIF UNE REMISE EN FORME RAPIDE (3 À 12 SEMAINES). IL SE DÉROULE EN EXTÉRIEUR, EST INTENSE, SE COMPOSE D'EXERCICES TECHNIQUES FACILES ET PRATIQUES À METTRE EN PLACE. LES PARTICIPANTS DOIVENT SE PLIER À LA DISCIPLINE IMPOSÉE PAR LE COACH QUI VA LES POUSSER À SE SURPASSER, ET DONC À OBTENIR DE MEILLEURS RÉSULTATS.

A QUI S'ADRESSE-T-IL ?

À TOUS CEUX ET CELLES POUR QUI LE CONFORT DE LA SALLE DE FITNESS OU DE LA MAISON N'EST PAS LA PRIORITÉ, CAR IL FAUT SE PRÉPARER À TRANSPIRER ET À SOUFFRIR POUR UN OBJECTIF UNIQUE QUI EST LE RÉSULTAT. IL EST IMPORTANT DE PRÉCISER QUE CHAQUE SÉANCE EST PARFAITEMENT CONTRÔLÉE PAR LE COACH POUR ASSURER LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ DE TOUS.

ON NE VOUS POUSSERA PAS N'IMPORTE COMMENT !!

COMMENT ?

UNE SESSION « BOOT CAMP » S'ORGANISE SUR 4 OU 6 SEMAINES À RAISON DE 2 OU 3 SÉANCES PAR SEMAINE D'1H30. LES SÉANCES S'ENCHAÎNENT AVEC UNE DIFFICULTÉ PROGRESSIVE, CHACUNE ÉTANT UN PALIER POUR LA SUIVANTE. LE BUT ÉTANT DE SUIVRE UN ENTRAÎNEMENT RÉGULIER POUR GARANTIR UN MAXIMUM DE RÉSULTATS. POUR UN SUIVI DE QUALITÉ UNE SESSION SE COMPOSE D'UN GROUPE RÉDUIT (6 À 10 PERSONNES MAXIMUM).

QUAND ?

LES BOOTCAMPS SE DÉROULENT TOUTE L'ANNÉE SUR PLUSIEURS SESSIONS DE FORMATION ET PAR TOUT TEMPS.

(SAUF CONDITION MÉTÉOROLOGIQUES TRÈS EXCEPTIONNELLES)

AVEC QUOI ?

LE MATÉRIEL SERA FOURNI.

CONSULTEZ LA FICHE TECHNIQUE « BOOT CAMP » POUR DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES.

FICHE TECHNIQUE BOOTCAMP

- AYEZ TOUJOURS UNE TENUE DE SPORT DANS LAQUELLE VOUS VOUS SENTEZ À L'AISE !!
- LES « BOOT CAMPS » SE COMPOSENT DE BEAUCOUP D'EXERCICES DE COURSE.
- UNE PAIRE DE CHAUSSURES DE SPORT POUR LA COURSE À PIED EST VIVEMENT CONSEILLÉE.

⇒ BOOT CAMP ÉQUIPEMENTS:

- RUNNING PANTS OU SHORT,
- BAS DE SURVÊTEMENT,
- T-SHIRT,
- SWEAT-SHIRT,
- UN COUPE-VENT IMPERMÉABLE.

⇒ DANS UN PETIT SAC À DOS:

- UNE SERVIETTE,
- UNE BOUTEILLE D'EAU (AU MOINS 75CL),
- UNE BANANE,
- QUELQUES FRUITS SECS
(ÉVITER LES BARRES DE CÉRÉALES ET LES SODAS).

LIEUX DE PRATIQUE :

LUNDI, VENDREDI
MARDI



STADE MANSENQUAL,
CHEMIN DE POMMARÈDE
PORTETS

MERCREDI
JEUDI



PARCOURS DE SANTÉ
DANS LE BOIS DE SAVIS
CASTRES-GIRONDE

FICHE D'ÉVALUATION

VOUS PRATIQUÉZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE :

- JAMAIS OU RAREMENT
- AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE
- AU MOINS 3 FOIS PAR SEMAINE

VOUS ÊTES CAPABLE DE COURIR À UNE ALLURE MODÉRÉE :

- MOINS DE 10 MINUTES
- ENTRE 20 ET 30 MINUTES
- UNE HEURE OU PLUS

VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE AVEC VOTRE POIDS DU CORPS (POMPES) :

- AUCUNE POMPE
- ENTRE 3 ET 5 POMPES
- AU MOINS 10 POMPES OU PLUS

VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE AVEC VOTRE POIDS DU CORPS (TRACTIONS) :

- AUCUNE TRACTION À LA BARRE FIXE
- ENTRE 3 ET 5 TRACTIONS À LA BARRE FIXE
- AU MOINS 10 TRACTIONS À LA BARRE FIXE OU PLUS

VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE AVEC VOTRE POIDS DU CORPS (SQUATS) :

- AUCUNE FLEXION SUR VOS CUISSES
- ENTRE 5 ET 10 FLEXIONS SUR VOS CUISSES
- AU MOINS 15 FLEXIONS ET PLUS SUR VOS CUISSES

VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE EN POSITION ALLONGÉ SUR LE DOS AVEC LES JAMBES PLIÉES (ABDOMINAUX) :

- AUCUN RELEVÉ DE BUSTE
- ENTRE 10 ET 15 RELEVÉS DE BUSTE
- AU MOINS 20 RELEVÉS DE BUSTE ET PLUS

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

N° TÉLÉPHONE (PORTABLE/FIXE) : _____

E-MAIL : _____

FACEBOOK : _____

DATE DE NAISSANCE : ___/___/___ AGE : _____

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE : _____

N° TÉLÉPHONE (PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE): _____

LIEN DE PARENTÉ : _____

COMMENT NOUS AVEZ-VOUS CONNU ? :

- AFFICHES,
- FACEBOOK
- AMI(E)S
- AUTRES : _____

CERTIFICAT MEDICAL

TOUTE PERSONNE DÉSIRANT SUIVRE UNE SESSION DE « BOOTCAMP » À TITRE INDIVIDUEL, DOIT JUSTIFIER D'UN CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE À LA PRATIQUE SPORTIVE DATANT DE MOINS D'UN MOIS À COMPTER DU DÉBUT DES SÉANCES.

CE CERTIFICAT DOIT MENTIONNER L'APTITUDE :

«À LA PRATIQUE DE LA COURSE À PIED ET DE LA CULTURE PHYSIQUE».

JE SOUSSIGNÉ MR/MME..... NE DÉSIRE PAS FOURNIR DE CERTIFICAT MÉDICAL, ET DÉCHARGE DE TOUTE RESPONSABILITÉ MR TROCHON ADRIEN, COACH SPORTIF, QUANT AUX PROBLÈMES ÉVENTUELS POUVANT SURVENIR AU COURS DE LA SÉANCE OU APRÈS AVOIR QUITTÉ CELLE-CI.

A..... LE.....

SIGNATURE

PRÉCÉDÉE DE LA MENTION «LU ET APPROUVÉ »

PLANNING FORMATION

⇒ FORMULE 1:

-> 3 COURS PAR SEMAINE, 1H30/COURS – 12 COURS

⇒ LUNDI, MERCREDI, VENDREDI

⇒ 4 SEMAINES DE FORMATION

○ => 2 JUIN -> 27 JUIN

○ => 30 JUIN -> 25 JUILLET

○ => 1^{ER} SEPTEMBRE -> 26 SEPTEMBRE

⇒ FORMULE 2:

-> 2 COURS PAR SEMAINE, 1H30/COURS – 12 COURS

⇒ MARDI, JEUDI

⇒ 6 SEMAINES DE FORMATION

○ => 3 JUIN -> 10 JUILLET

○ => 2 SEPTEMBRE -> 9 OCTOBRE

TARIFS FORMATION

PACK FORMULE 12 SÉANCES D'1H30

140 € DE SUITE

90€ DE SUITE POUR
RÉSERVER VOTRE PLACE

50€ A LA 1^{ÈRE} SÉANCE

SÉANCE D'ESSAI : 15€ (DÉDUCTIBLE D'UN PACK SI INSCRIPTION)

MODE DE PAIEMENT :

MONTANT RÉGLÉ : _____ €

ESPÈCES CHÈQUE

DOSSIER À ENVOYER À L'ADRESSE :

**TROCHON ADRIEN
LA TROCH BOOT CAMP
12 CHEMIN DU MOULIN A VENT
33640 PORTETS**

A TRES VITE !!!!!

