



QUESTIONNAIRE D'ACCUEIL

Bienvenue au Niort Athletic Club !

Faisons connaissance....

Ce questionnaire nous permet de mieux te connaître, de comprendre tes motivations et tes objectifs, afin de te proposer un accompagnement adapté et de faciliter ton intégration au sein du club.

Prends le temps d'y répondre avec sincérité, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

1. TES INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

2. TON PARCOURS EN COURSE À PIED

Depuis combien de temps pratiques-tu la course à pied ?

- ☐ Débutant (moins de 6 mois)
- ☐ 1 à 3 ans
- ☐ 3 à 5 ans
- ☐ Plus de 5 ans

Bénéficies-tu ou as-tu bénéficié d'un coaching ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, est-ce un coaching de groupe ou personnalisé ?

As-tu déjà été adhérent(e) dans un club d'athlétisme ou de course à pied ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, lequel et étais-tu licencié en compétition ?

Si tu étais licencié, connais tu ton niveau de classement (information disponible sur ta fiche FFA)

Quelle est actuellement ta fréquence d'entraînement ?

- ☐ 1 fois par semaine
- ☐ 2 fois par semaine
- ☐ 3 fois par semaine
- ☐ 4 fois ou plus par semaine
- ☐ Irrégulière / Occasionnelle

Quel type de course pratiques-tu actuellement ? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Course sur route (bitume)
- ☐ Piste (stade)
- ☐ Trail / Course nature
- ☐ Cross-country
- ☐ Autre : _____

As-tu déjà participé à des compétitions ?

- ☐ Oui ☐ Non

Si oui, quelles distances ? (ex: 5km, 10km, semi, marathon, trail, piste, etc..)

As-tu des références chronométriques ?

- ☐ Oui ☐ Non

Si oui, quelles distances ? Et tes Records Personnels ?

3. TES MOTIVATIONS ET ATTENTES

Pourquoi as-tu choisi de rejoindre notre club ? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Pour bénéficier d'un encadrement et de conseils d'entraîneurs
- ☐ Pour progresser techniquement et améliorer mes performances
- ☐ Pour rencontrer d'autres passionnés et créer du lien social
- ☐ Pour participer à des compétitions
- ☐ Pour m'entraîner en groupe et rester motivé(e)
- ☐ Pour prendre soin de ma santé et mon bien-être
- ☐ Recommandation d'un proche membre du club
- ☐ Les valeurs et l'esprit du club correspondent à mes attentes
- ☐ Autre : _____

5. TES DISPONIBILITÉS

Combien de fois par semaine peux-tu t'entraîner avec le club ?

- ☐ 1 fois
- ☐ 2 fois
- ☐ 3 fois ou plus
- ☐ Variable selon les semaines

**Les entraînements du NAC auront lieu sans doute le mardi, mercredi, jeudi.
Participeras-tu aux entraînements ?**

☐ Oui ☐ Non

Si oui, sur quel jour de la semaine ?

- ☐ Mardi
- ☐ Mercredi
- ☐ Jeudi

Intégrer le NAC, c'est s'engager à signer notre charte dont les principes sont le Savoir être, le Savoir Recevoir, le Savoir Donner.

Es-tu disposé à donner du temps pour le club ?

6. INFORMATIONS SANTÉ

Ces informations restent confidentielles et permettent à vos entraîneurs de mieux adapter l'entraînement.

As-tu des antécédents de blessures liées à la course à pied ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, précisez (tendinite, fracture, entorse, etc.) :

Y a-t-il des informations médicales que l'entraîneur devrait connaître ? (Asthme, allergies, traitement en cours, problème cardiaque, etc.)

7. ENGAGEMENT ET VALEURS DU CLUB

As tu pris connaissance de la Charte d'Engagement du Niort Athletic Club ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Notre club est fondé sur des valeurs fortes : respect, confiance, responsabilisation, esprit collectif, entraide et dépassement de soi.

Quelle(s) valeur(s) du club te parle(nt) le plus ? _____

As-tu des compétences que tu aimerais partager avec le club ?

(Ex: photographie, communication, organisation, premiers secours, nutrition, kinésithérapie, etc.)

8. DERNIERES QUESTIONS ET REMARQUES

Quelle taille de Maillot de faut-il ?

- ☐ XS
- ☐ S
- ☐ M
- ☐ L
- ☐ XL
- ☐ Autre : ____

Quel type de maillot souhaites tu ?

- ☐ Débardeur
- ☐ T-shirt/Polo

Des questions sur le fonctionnement du club ?

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire !

Date : _____ / _____ / _____

Signature :

.