

Fiche de Renseignements
cours d'escalade pour adultes

Dossier à compléter et à joindre à votre inscription sur Helloasso

numéro de licence :			
nom :		prénom(s):	
date de naissance :			
adresse :			
ville :		code postal :	
téléphone :			
mail :			
Personne à prévenir en cas d'accident :			
relation (à préciser) :			
nom :		prénom(s):	
téléphone :			
RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX :			
Problèmes de santé : allergies, maladies...			
Recommandations éventuelles :			

Pratiquez-vous déjà l'escalade ?

☐ oui ☐ non

→ Si oui,

- pratiquez-vous ☐ plutôt en extérieur ☐ plutôt en intérieur ☐ les **deux**
- indiquez votre niveau de pratique en moulinette
et en tête
- combien de fois allez-vous grimper par semaine ?

Quels sont, selon vous, vos axes de progression possibles ?

- ☐ la technique (pose des pieds, positions de repos, de moindre efforts...)
- ☐ le rythme et les mouvements dynamiques
- ☐ le mental (gestion de la peur par exemple)
- ☐ l'endurance
- ☐ la lecture de voie
- ☐ autre :

Quels sont vos objectifs en escalade et vos attentes vis-à-vis des cours ?

- ☐ vous souhaitez rencontrer d'autres personnes pour aller grimper en salle / en extérieur
- ☐ vous souhaitez avoir un rdv hebdomadaire, régulier
- ☐ vous souhaitez entretenir votre niveau actuel
- ☐ vous souhaitez progresser jusqu'au ☐ 5c/6a ☐ 6b/6c ☐ 7a et au-delà
- ☐ vous souhaitez faire des exercices ciblés pour améliorer votre technique ou endurance
- ☐ vous n'avez pas d'attentes particulières
- ☐ autre :

→ Si non, quelles sont vos attentes vis-à-vis des cours ?

- ☐ vous souhaitez découvrir un nouveau sport
- ☐ vous souhaitez devenir autonome en escalade pour aller grimper avec des amis
- ☐ vous n'avez pas d'attentes particulières
- ☐ autre :

Avez-vous déjà fait de l'escalade par le passé ?

- ☐ oui, brièvement (initiation en club ou avec des amis, par exemple)
- ☐ non, jamais
- ☐ oui, mais cela fait longtemps, précisez (niveau, système d'assurage utilisé, fréquence) :

Commentaire :