

# ESG - BaskeTonik

## QUESTIONNAIRE POUR LA PRATIQUE DU BASKETONIK

Ce questionnaire a pour but d'apprécier votre condition physique afin de pouvoir adapter au mieux les exercices qui seront dispensés.

1/ Avez-vous déjà pratiqué le basketonik ?

Oui  Non

2 / Avez-vous déjà pratiqué le basket ?

Oui  Non

3 / Avez-vous déjà pratiqué le fitness ?

Oui  Non

4/ Sur une échelle de 1 à 5, comment estimez-vous votre condition physique  
(1 = très mauvaise ; 5 = excellente)

1  2  3  4  5

5/ Pratiquez-vous actuellement un sport ?

Oui  Non

Si oui, lequel et à quelle fréquence

\_\_\_\_\_

6/ Avez-vous un ou des problème(s) musculaire(s) ou articulaire(s) pouvant vous limiter dans les exercices de saut, de poids de corps ou de flexion/extension ?

Si oui, à quel(s) niveaux ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_

Le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nom – Prénom - Signature

