

Profil_utilisateur.md :

priorité 1 ; 2 ; 3

1. Identité de l'utilisateur

- Prénom :
- Âge :
- Sexe :
- Langue principale :
- Nationalité / Culture de référence :

2. Données physiques

- Taille (cm) :
- Poids (kg) :
- IMC : (calculé automatiquement)
- Niveau sportif (Débutant / Intermédiaire / Avancé) :
- Activité physique actuelle (fréquence, type) :

3. Objectifs

- Motivation principale (cochez ce qui s'applique) :
 - [] Apparence physique
 - [] Bien-être mental
 - [] Santé / Médical
 - [] Performance / Défi
 - [] Plaisir / Ludique
 - [] Social / Groupe
- Objectif principal (ex : perte de poids, gain musculaire, réduction du stress...) :
- Durée ou échéance souhaitée :
- Intensité de l'objectif : (ex : légère reprise / modérée régulière / intense + rapide) :
- Motivation actuelle (1 à 10) :
- Blocages ou freins connus (douleurs, peurs, auto-sabotage, blessures, etc.) :

4. Contraintes & Santé

- Pathologies connues (cochez ou précisez) :
 - [] Cardio-vasculaires

- [] Articulaires / osseuses
 - [] Hormonales / métaboliques
 - [] Respiratoires
 - [] Digestives
 - [] Neurologiques
 - [] Autres : ...
- Limitations physiques actuelles (douleurs, blessures, mobilité...)(récemment ou en cours) :
- Antécédents de limitation physique / blessure : tendinopathie ; j'ai déjà eu des blocages au dos ; lésion musculaire ; j'ai parfois mal au genou
- Médicaments ou traitements en cours :
- Antécédents familiaux médicaux importants (AVC, diabète, infarctus précoce, etc.) :
 - Avis médical reçu concernant la pratique sportive ? : Oui / Non / En attente / Non nécessaire (profil sain confirmé)
 - Troubles ou vulnérabilités psychologiques ou émotionnels connus (anxiété, burn-out, phobie sociale, TDAH, hypersensibilité...) :
 - Sensibilité émotionnelle à prendre en compte (stress, charge mentale, fatigue chronique, etc.) :

5. Matériel & Environnement

- Matériel disponible à domicile (cochez ce qui s'applique) :
 - [] Poids libres (haltères, disques, etc...)
 - [] Elastique
 - [] Tapis de sol
 - [] Mobilier utilisable (chaise, mur, lit...)
 - [] Machine guidée (préciser)
 - [] TRX ou sangles de suspension
 - [] Kettlebells
 - [] Barre
 - [] Corde à sauter
 - [] Step/banc
 - [] Vélo elliptique
- Espace disponible chez soi : très restreint / moyen / spacieux
- Possibilité d'utiliser le sol ? : Oui / Non
- Accès à une salle de sport ? : Oui / Non
- Type de lieu d'entraînement préféré : maison / extérieur / salle / peu importe
- Ambiance recherchée : calme / dynamique / peu importe

—

6. Relation au sport et au bien-être

- Passé et expérience sportive : (type de sport, fréquence, contexte : école, club, autodidacte, compétition...)
- Relation actuelle au sport (cochez ou décrivez) :
 - [] J'aime ça
 - [] Je le fais par nécessité / santé
 - [] J'appréhende / j'ai du mal à m'y mettre
 - [] J'ai eu une mauvaise expérience passée
 - [] J'aimerais apprendre à aimer ça
 - [] Autre : ...
- Ressenti émotionnel face au sport aujourd'hui : (ex. plaisir / neutralité / contrainte / honte / fierté...)
- Confiance en sa capacité à progresser : Faible / Moyenne / Forte
- Préférence sociale : Solo / En groupe / Peu importe

7. Disponibilités

- Nombre de sessions par semaine souhaitées :
- Durée moyenne par session : (en minutes – ex. 20 / 30 / 45 / 60 / 90)
- Jours préférés pour s'entraîner :
 - [] Lundi
 - [] Mardi
 - [] Mercredi
 - [] Jeudi
 - [] Vendredi
 - [] Samedi
 - [] Dimanche
- Moments de la journée préférés :
 - [] Matin
 - [] Midi
 - [] Fin de journée
 - [] Soirée
 - [] Peu importe
- Planning : fixe / variable / selon les semaines
- Souplesse vis-à-vis des séances proposées :
 - [] Je veux un planning strict
 - [] Je suis flexible, vous pouvez adapter selon mes dispos
 - [] Je veux garder le contrôle à chaque étape

8. Préférences de coaching

- Style de communication préféré :
 - [] Encouragements doux / motivants
 - [] Ton challengeant / militaire
 - [] Explications techniques et précises
 - [] Empathique et bienveillant
 - [] Neutre et factuel
- Relation au coach attendue :
 - [] Complice (proche, humain, chaleureux)
 - [] Challengeant (motivant, exigeant)
 - [] Pédagogue (orienté apprentissage)
 - [] Discret (peu intrusif, réservé)
- Langue préférée :
- Niveau de technicité des explications : Débutant / Intermédiaire / Expert
- Niveau de personnalisation attendu : Basique / Adaptatif / Très fin
- Type d'accompagnement émotionnel :
 - [] Oui, j'aimerais un soutien émotionnel
 - [] Non, je préfère un style neutre
- Rythme global préféré : Calme / Modéré / Dynamique
- Acceptation des variations ou imprévus :
 - [] Oui, proposez-moi des alternatives ou surprises
 - [] Non, je veux un cadre strict
 - [] Cela dépend de ma semaine

9. Historique de vie, habitudes et terrain personnel

- Style alimentaire actuel (libre, végétarien, équilibré, hypercalorique, restrictif...) :
- Problèmes alimentaires connus (grignotage, compulsions, horaires irréguliers...) :
- Niveau de régularité des repas : très régulier/ variable/ très irrégulier
- Heure de coucher moyenne :
- Durée moyenne de sommeil par nuit :
- Qualité perçue du sommeil : bonne / moyenne / mauvaise
- Sources principales de stress (cochez ou décrivez) :
 - [] Travail
 - [] Études
 - [] Vie personnelle / familiale
 - [] Instabilité / imprévus
 - [] Problèmes de santé
 - [] Autre : ...
- Intensité du stress perçue (sur 10) :
- Dépendances ou comportements à surveiller : (ex. tabac, alcool, substances, surentraînement, TCA...)

- Avez-vous déjà été coaché(e) ? : Oui / Non
- Résultats observés : (succès, abandon, rechute, manque de motivation...)

10. Notes complémentaires & demandes personnelles

- Y a-t-il des éléments importants non mentionnés ailleurs ?
(ex. voyage prochain, contrainte de garde, emploi du temps inhabituel...)
- Avez-vous des "signaux d'alerte" à anticiper ? (ex. baisse de moral, anxiété montante, fatigue récurrente...)
- Types d'exercices que vous souhaitez éviter ? (ex : sauts, au sol, cardio, postures inversées...)
- Mouvements ou formats que vous aimez particulièrement : (ex : musique, circuits, challenges, étirements...)