

## Fiche signalétique

Classe : .....

Nom : .....

Taille : .....

Poids : .....

### a. QUEL SPORTIF SUIS-JE ?

Ma pratique	Mes activités	Nombres d'heures d'entraînement par semaine	Compétition
Pratique scolaire	- - - -		
Pratique UNSS	- - - -		- OUI    NON - OUI    NON - OUI    NON - OUI    NON
Pratique extérieure	- - - -		- OUI    NON - OUI    NON - OUI    NON - OUI    NON

### b. UN PROGRAMME DE MUSCULATION : POURQUOI ?

Développer mes qualités physiques pour améliorer mes performances.	
Améliorer ma condition physique générale.	
Améliorer l'esthétique de ma silhouette.	



Et ce n'est pas mon meilleurs profil !