

# RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

**Si vous êtes imposables sur le Revenu :**  *le club vous propose des exonérations d'impôt : renseignez-vous !!*

**Si différents des renseignements fournis au dos :** **NOM / PRENOM** du représentant légal

Mme / Mr .....

Adresse: ..... Code Postal : .....

Ville : ..... Tél. en cas d'urgence : .....

**Autres renseignements que vous jugerez utiles de nous signaler :**

**Merci de nous aider dans notre communication. Comment avez-vous connu le club ?**

- site Internet du club     un(e) licencié(e)     le B-O     la Mairie     Forum associations  
 tract     affiche     bouche à oreille     pub FGL     interview FGL     art. Sud-Ouest  
 art. l'Echo du Born     autre (précisez) : .....

**Pour un meilleur suivi de l'entraînement, les renseignements ci-dessous peuvent nous être utiles mais restent facultatifs.**

Poids : ..... Kg    Taille : ..... Cm    Fréquence cardiaque au réveil <sup>(1)</sup> : ..... Puls/min

Réaliser le test suivant ( à partir de 14 ans):

1/ fréquence cardiaque au réveil <sup>(1)</sup> : ..... Puls/min = **P1**

2/ faire 30 flexions des jambes pendant 45 secondes et prendre de suite son pouls <sup>(2)</sup> : ..... Puls/min = **P2**

3/ reprendre le pouls après 1 minute de repos <sup>(2)</sup> : ..... Puls/min = **P3**

4/ réaliser le calcul suivant :  $\frac{(P1+P2+P3) - 200}{10}$     ➡    RESULTAT OBTENU : .....

Sports pratiqués actuellement : .....

Sports pratiqués précédemment : .....

(1) : prendre son pouls pendant 1 minute en restant bien calme

(2) : prendre son pouls pendant 10 secondes et multiplier le résultat par 6

***Le club vous souhaite la Bienvenue et une bonne saison parmi nous***