# Relevé initial

Nommez les sports ou le type d’entraînement que vous faites de façon régulière actuellement (2 à 3 fois semaine) :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sports ou type d’entraînement | Nombre de fois par semaine | Intensité (faible, modérée ou élevée) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Nommez les raisons qui vous motivent à pratiquer ces sports?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Quelles sont vos motivations à suivre ce cours?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |