FICHE ÉLÈVE DE PILATES

Pour que n'importe quel professeur sache comment commencer le cours avec cet élève.

INFORMATIONS DE L'ÉLÈVE

Nom et prénom : **Date de naissance :**

Téléphone : **E-mail :**

Date d'inscription : **Professeur référent :**

Niveau : ☐ Débutant ☐ Intermédiaire ☐ Avancé

Objectif principal :

SANTÉ ET BLESSURES

Blessures actuelles ou passées :

Zones de douleur ou de gêne :

Opérations et date :

Traitement à signaler :

Coche ce qui s'applique :

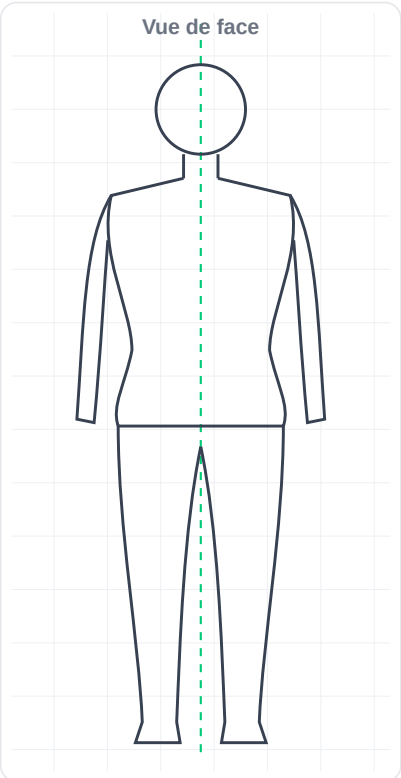
☐ Grossesse ou post-partum ☐ Hernie discale ☐ Scoliose

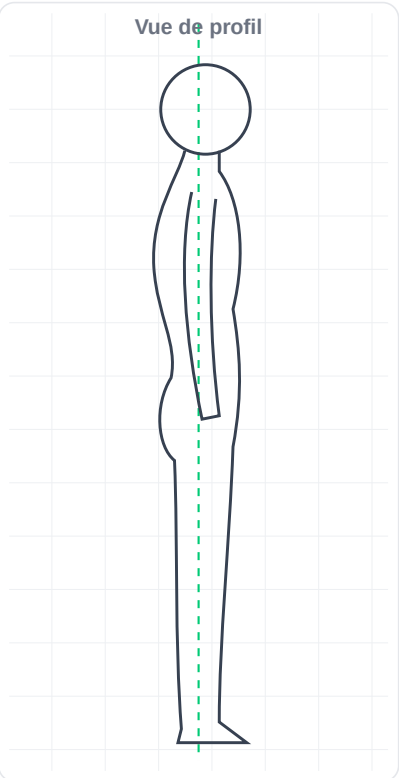
☐ Ostéoporose ☐ Hypertension ☐ Périnée

Exercices à éviter ou adapter :

BILAN POSTURAL

Date :





Observations

☐ Tête en avant

☐ Épaules hautes ou asymétriques

☐ Hypercyphose dorsale

☐ Hyperlordose lombaire

☐ Lordose lombaire effacée

☐ Scoliose apparente

☐ Bassin en antéversion

☐ Bassin en rétroversion

☐ Genoux en valgus

☐ Genoux en varus

☐ Pieds plats ou creux

Notes :

RÉGLAGES DU REFORMER

Ce que le professeur règle avant de commencer. Note les ressorts tels qu'ils s'appellent sur tes machines.

Reformer habituel : **Position des butées (gear) :**

Bloc	Ressorts	Appui-tête	Barre de pieds	Sangles	Remarques
Footwork					
Hundred					
Sangles					
Long box					
Short box					
Assis / à genoux					

HISTORIQUE DES SÉANCES

Une ligne par séance, pour que le professeur suivant sache où reprendre.

Date	Professeur	Travail réalisé	Réglages modifiés	Ressenti de l'élève

Notes pour le professeur suivant :

L'élève autorise le studio à conserver ces données pour adapter ses cours.

Signature de l'élève : _____