



WAKO Switzerland

Schweizerischer Kickboxverband
Fédération Suisse de Kickboxing
Federazione Svizzera di Kickboxing
Swiss Kickboxing Federation



Questionnaire Athlètes > remplir et envoyer par e-mail jusqu'au **1.10.** à info@wako.ch

Nom: _____ Prénom: _____

Club/: _____

Coach: _____

Catégorie de Poids: _____ Style: _____

Sexe: masculin ☐ féminin ☐ Date de naissance: _____ Âge: _____

Rue/No.: _____ Ville: _____

E-Mail: _____ Téléphone: _____

Formation actuelle: _____

Voir page 3:

Poids: _____ Taille debout*: _____ Taiïöe assise*: _____

(*instructions voir page 3)

Coach joignable Tél.: _____ E-Mail: _____

Parents Tél.: _____ E-Mail: _____

Biographie des Athlètes

Dans quel type de sport/association t'es tu entraîné pendant combien de temps et à quelle fréquence ?

Type de sport (niveau inclus)	Combien de temps? (année)	Combien d'heure par semaine?	Remarque

Depuis combien d'années t'entraînes tu au Kickboxing?

- ☐ 1 ans ☐ 2 - 3 années ☐ 4 - 5 années ☐ 6 - 7 années ☐ plus de 8 années

Combien d'heures en moyenne t'entraînes tu au Kickboxing dans la semaine?

- ☐ moins de 3 heures ☐ 4 heures ☐ 5 - 6 ☐ 7 - 9 ☐ plus de 10

Combien d'heures en moyenne t'entraînes tu complètement (force, endurance, etc.) dans la semaine?

- ☐ moins de 7 heures ☐ 8, 9 ou 10 ☐ 11 - 12 ☐ 13 - 15 ☐ plus de 15

À combien de compétitions as-tu jusqu'à maintenant participé (+/-): _____

Auprès de quelle fédération ? _____

Santé

As-tu déjà eu dans ta carrière de graves blessures/problèmes de santé? Si oui, lequel(es)?

Suis-tu actuellement un traitement médical ? _____

Milieu / Ecole et métier / Capacité d'adaptation

Les questions suivantes sont posées d'un point de vue sportif. Une seule réponse est possible!

	dans tous les cas	plutôt oui	plutôt non	en aucun cas
Environnement/famille : Est-ce que tu te sens bien au sein de ta famille / Seras-tu soutenu par tes parents/environnement social?				
École/formation : Est-ce que tu es satisfait de ton école/ton apprentissage / Est-ce que ton école/métier as de la compréhension envers ton activité physique?				
Capacité : T'es-t-il facile de trouver le bon équilibre entre le sport et le travail / Est-ce que tu es prêt à fournir un plus au haut volume d'entraînement afin d'atteindre tes objectifs?				

Objectifs sportifs

Pour les années à venir: _____

À moyen terme (5 années): _____

À long terme (10 années): _____

Avec ma signature (et celle de mon tuteur) j'atteste que les données fournies reflètent la réalité. Dans le cas d'une sélection cadre, je ferais partie des activités cadres et je participerais au compétition prévues. J'accepte le règlement de l'équipe nationale (www.wako.ch)

Lieu: _____ Date: _____

Signature:

Athlète:

Parents:

*Déterminer la taille de longueur

La taille est mesurée sans les chaussures.

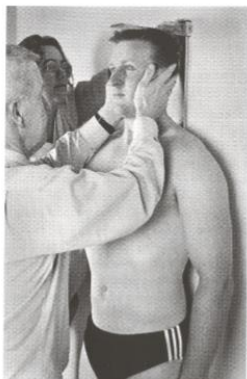


Image 1 : mesure en position « étendue »

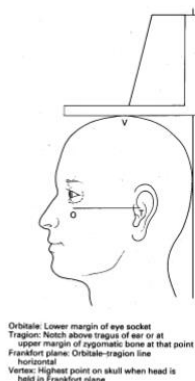


Image 2 : position horizontale de la tête

Placer la personne devant être mesurée contre le mur. Son dos, ses fesses et ses talons doivent toucher le mur. Les pieds sont joints et sont posés à plat sur le sol.

La tête est à l'horizontale (images 1 & 2). Tenir entre les mains l'os maxillaire et l'occiput afin d'exercer une pression vers le haut qui permette au corps d'être bien droit.

Dire à la personne mesurée d'inspirer profondément, puis de bloquer sa respiration. Pendant que la tête est toujours maintenue à l'horizontale, effectuer une légère pression vers le haut sur la mâchoire et l'occiput. En même temps, placer la règle graduée au sommet de la tête. Ainsi, les cheveux sont aplatis du mieux possible. Veiller à ce que les pieds restent sur le sol et que la tête soit toujours à l'horizontale.

Mesurer la taille à la fin de l'inspiration profonde, à 0,1 cm près.

La personne se retire de l'endroit de la mesure.

Répéter les étapes 1 à 6.

Si les deux mesures ont moins de 0,4 cm d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs.

Taille assis

La *taille assis* se mesure également dans une position dite « étendue ». Elle représente la distance maximale entre le sommet de la tête et la surface du siège (image 3).

Faire asseoir la personne devant être mesurée sur une boîte de mesure ou sur un siège dont la hauteur est connue. Les mains reposent sur les cuisses.

Dire à la personne mesurée d'inspirer profondément puis de bloquer sa respiration. Pendant que la tête est toujours maintenue à l'horizontale, effectuer une légère pression vers le haut sur la mâchoire et l'occiput. En même temps, placer la règle graduée au sommet de la tête. Ainsi, les cheveux sont aplatis du mieux possible. Veiller à ce que la personne ne tende pas les muscles du fessier, ni n'exerce une poussée contre le sol avec ses pieds.

Mesurer la taille assis à la fin de l'inspiration profonde à 0,1 cm près.

La personne se retire de l'endroit de la mesure.

Répéter les étapes 1 à 5.

Si les deux mesures ont moins de 0,4 cm d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs.

Si l'échelle de mesure commence au sol, la taille assis correspond alors à la grandeur mesurée moins la hauteur du siège.



Image 3 : mesure de la taille assis

