



## Physical Fitness and Lifestyle Program Intake Form

### Formulaire d'inscription au programme de condition physique et de mode de vie

#### SECTION A: Client Particulars | Renseignements sur le client

Full Name | Nom complet: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Rank | Grade: \_\_\_\_\_ Trade | Corps de métier: \_\_\_\_\_ Age | Âge: \_\_\_\_ Gender | Genre: \_\_\_\_\_

Height | Taille (cm): \_\_\_\_\_ Weight | Poids (kg): \_\_\_\_\_

Phone | Téléphone: \_\_\_\_\_ Email | Courriel: \_\_\_\_\_

What is you perceived overall level of fitness | Veuillez déterminer votre condition physique Générale  
(Select one | veuillez sélectionner une réponse): **Low | Faible** \_\_\_\_\_ **Moderate | Modérée** \_\_\_\_\_ **High** \_\_\_\_\_

#### SECTION B: Lifestyle Questionnaire | Questionnaire sur le mode de vie

<b>Muscular Strengthening Physical Activity</b>  <b>Activité de renforcement musculaire</b>	In a week, how many times do you do muscle strengthening activities (such as resistance training or very heavy yard work)?  Combien de fois effectuez-vous des activités de renforcement musculaire par semaine (tel que l'entraînement en résistance ou des travaux extérieurs intensifs)?	
<b>Sedentary Behaviour</b>  <b>Comportements sédentaires</b>	In a day, how many hours do you spend in continuous sitting (desk, car, meetings, tv, computer)?  Combien d'heures par jour passez-vous en position assise continue (bureau, voiture, réunions, télévision, ordinateur)?	
	When sitting for prolonged periods (one hour or more), how often do you take a break to stand and move around?  Lorsque vous êtes assis pour des périodes prolongées (une heure et plus), combien de fois prenez-vous une pause pour vous lever et vous dégourdir?	
<b>Nutrition and Lifestyle</b>  <b>Alimentation et mode de vie</b>	How many meals do you have a day?  Combien de repas prenez-vous par jour?	
<b>Sleep and Recovery</b>  <b>Sommeil et récupération</b>	How many hours of sleep do you get a night?  Combien d'heures dormez-vous par nuit?	
<b>Goals   Objectifs</b>  Goals should be SMART   les objectifs doivent être SMART : <i>Specific   Spécifique</i> <i>Measurable   Mesurable</i> <i>Attainable   Atteignable</i> <i>Realistic   Réaliste</i> <i>Time Frame for Completion   Temporel</i>	<u>Overall Goal</u> (i.e. Meet standard on SF Operator Physical Fitness Screening Evaluation in October) <u>Specific Goal</u> (i.e. Increase pull-ups from 4 reps to 7, and increase 20-meter Shuttle Run from stage 7 to 9 by September)  <u>Objectif global</u> (par exemple, satisfaire aux normes de l'évaluation préalable de condition physique de spécialiste d'une force spéciale [S FS] en octobre) <u>Objectif précis</u> (par exemple, accroître le nombre de répétitions de traction de quatre à sept et accroître l'étape de la course-Navette de sept à neuf d'ici septembre)	

Current or previous injuries | Blessures actuelles ou antérieures : \_\_\_\_\_

Email completed form | Envoyer le formulaire rempli par courriel : **+Borden Fitness**

Assigned Instructor: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_