



Dossier de candidature

Jejo Programming · Jejo Programming — collectif en ligne

Merci de votre intérêt. Ce dossier constitue le premier contact : il me permet de mieux vous connaître et d'étudier chaque candidature avec attention. Les places étant limitées, remplissez-le avec soin.

Prestation visée : Jejo Programming — collectif en ligne

Une programmation semi-personnalisée

Bien que collective, cette programmation est semi-personnalisée : un crédit d'ajustement individuel vient l'enrichir selon votre profil et vos objectifs.

1 · IDENTITÉ

Nom et prénom

Âge

Ville / Pays

Email

Téléphone

Compte Instagram

2 · PROFIL CROSSFIT

Depuis combien d'années pratiquez-vous le CrossFit ?

Box / salle actuelle

Votre niveau

☐ Débutant

☐ Intermédiaire

☐ Avancé

☐ Compétiteur

Pratiquez-vous la compétition ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, à quel niveau et avec quels résultats ?

3 · VOLUME & DISPONIBILITÉS

Séances / semaine actuellement

Durée moyenne d'une séance

Jours & créneaux disponibles

Accès au matériel

☐ Box complète

☐ Home gym

☐ Matériel limité

Précisez le matériel dont vous disposez

4 · REPÈRES DE PERFORMANCE (FACULTATIF MAIS UTILE)

Renseignez ce que vous connaissez — charges maximales (1RM) ou estimations.



Dossier de candidature

Jejo Programming · Jejo Programming — collectif en ligne

Back Squat (kg)

Épaulé-jeté (kg)

Tractions strictes (max)

Mouvements maîtrisés

☐ Double-unders

☐ Toes-to-bar

☐ Muscle-up barre

☐ Muscle-up anneaux

☐ HSPU

☐ Handstand walk

☐ Pistols

☐ Montées de corde

Benchmark « Fran »

2 km rameur

Autre benchmark représentatif de votre niveau

5 · OBJECTIFS

Votre objectif principal

Échéance / date visée

Points faibles que vous souhaitez travailler

6 · SANTÉ

Blessures ou douleurs actuelles

Antécédents (opérations, blessures passées)

Limitations ou contre-indications connues



Dossier de candidature

Jejo Programming · Jejo Programming — collectif en ligne

7 · MOTIVATION & LOGISTIQUE

Pourquoi la formule « Jejo Programming — collectif en ligne » ?

Comment m'avez-vous connu ?

Disponible pour un appel de découverte ?

☐ Oui

☐ Non

Vos créneaux pour un appel

Date

Signature

À renvoyer par mail à jejo.programming@gmail.com