



Sondage Adhérents – MARS 2026
Votre expérience au sein de la
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE CHELLOISE



Vous êtes adhérent(e) au sein de notre association sportive.
Nous souhaitons enrichir votre expérience et/ou vous faire découvrir des disciplines non expérimentées.
Ce questionnaire ne prend que quelques minutes.

1. Votre profil

- Tranche d'âge :
 - Moins de 18 ans
 - 18–25 ans
 - 26–40 ans
 - 41–60 ans
 - Plus de 60 ans
 - Ancienneté au sein de l'association :
 - Moins de 6 mois
 - 6 mois à 1 an
 - 1 à 3 ans
 - Plus de 3 ans
-

2. Votre objectif

- Perdre du poids
 - Gagner du muscle
 - Améliorer l'endurance
 - Maintenir la forme générale
 - Autre : _____
-

3. Votre pratique

- Vous venez au club :
 - 1 fois/semaine
 - 2–3 fois/semaine
 - 4 fois ou plus
- Activités pratiquées (plusieurs choix possibles) :
 - Gym Zen (pilates, yoga, stretching, ...)
 - Gym d'entretien (renforcement musculaire, prévention des chutes, équilibre, ...)
 - Gym renforcée (cardio, dynamique, gym tonique ...)
 - Gym dansée
 - Danse Country
 - Marche nordique
 - Randonnée
 - Aquagym
 - Barre au sol
 - Autre : _____

4 Vous êtes inscrit (e) mais vous ne venez pas (plus)

Quels sont les principaux obstacles qui vous empêchent de faire de l'exercice physique?

- Manque de temps
 - Manque de motivation
 - Accessibilité des installations
 - Manque de connaissances
 - Problèmes de santé
 - Contraintes financières
 - Autre : _____
-

5 Vos préférences : Quand préférez-vous faire de l'exercice ?

- Tôt le matin
 - Tard le matin
 - Après midi
 - Soirée
-

6. Votre satisfaction actuelle

Notez de 1 à 5 :

- Qualité des cours : 1 2 3 4 5
 - Ambiance générale : 1 2 3 4 5
 - Professionnalisme des animateurs : 1 2 3 4 5
 - Qualité du matériel : 1 2 3 4 5
 - Propreté des locaux : 1 2 3 4 5
-

7. Comment évaluez-vous votre niveau de forme actuel ?

- Très bon
 - Bon
 - Moyen
 - Mauvais
-

8. Vos attentes

- Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans votre (vos) cours ?

Rencontrez- vous des difficultés (affluence, matériel, horaires, trajet pour vous rendre en salle...) ?

- Quels cours aimeriez-vous voir ajouter ?

- Avez-vous des suggestions sur la façon dont nous pourrions améliorer nos programmes ?

- Seriez-vous intéressé(s) par un cours de Qi Gong ?

Les exercices de qi gong visent à assouplir les articulations et enrichir l'énergie vitale. Ils se décomposent en mouvements dynamiques, lents, en postures statiques d'enracinement et d'équilibre debout et en automassages. Le tout est coordonné à la respiration et à la concentration de l'esprit.

- Oui
- Non
- Prêts à tester

- Seriez-vous intéressé(s) par un cours de CrossTraining ?

Le cross training est un entraînement fonctionnel qui va solliciter l'ensemble des muscles de votre corps grâce à des méthodes croisées exercées en hautes intensités

- Oui
- Non
- Prêts à tester

9. Organisation

- Les créneaux des différents cours proposés vous conviennent-ils ?
 - Oui
 - Non

Quelles seraient vos préférences ? _____

10. Communication

- Par quel biais (quel canal) avez-vous connu l'existence de notre association ?
 - les réseaux sociaux (site GVC, Facebook, ...) ?
 - le magazine Chellesmag' / site municipal Brou sur Chantereine
 - le « bouche à oreille »
 - une affiche dans un service hospitalier (activité « Rose Pilates »)
 - un menu publicitaire déroulant communal
 - Autres : _____
 - Comment suivez-vous les infos du club ?
 - Email
 - Site GVC, Facebook
 - Affichage sur place
 - Bouche à oreille
 - La communication est-elle suffisante ?
 - Oui
 - Non
-

11. Fidélité

- Recommanderiez-vous notre club ?
 - Oui
 - Non
 - Peut-être
 - Envisagez-vous de renouveler votre abonnement ?
 - Oui
 - Non
 - Je ne sais pas
-

Formulaire à renseigner puis à retourner :

- Par mail : gymnastiquevolontairechelloise@gmail.com
- Dans le classeur d'émargement lors de votre prochain cours

Merci de votre retour !