

**FICHE PRATIQUE SUIVI CLM**

<b>NOM :</b>	<b>PRENOM :</b>	<b>DATE :</b>
--------------	-----------------	---------------

**Fiche 1 : Protocole – routines d’échauffement**

*Cette partie est à remplir par le coureur avant son CLM. Au fur et à mesure de ses retours d’expériences, le coureur fait évoluer son protocole et ses routines*

CE QUE JE FAIS POUR M’ECHAUFFER	OBJECTIFS

**Retour d’expérience sur mon protocole d’échauffement**

*Cette partie est à remplir après réalisation du CLM et permet d’améliorer le protocole et les routines*

<b>NOM ET DATE DU CLM :</b>
-----------------------------

J’ai suivi mon protocole d’échauffement comme je le voulais :

Oui, tout à fait     Oui, avec quelques ajustements     Pas complètement     Non, pas du tout

POURQUOI	COMMENTAIRES