

FICHES PRATIQUES EDUCATEUR / PREPARATION MENTALE

EXERCICES A FAIRE REALISER AUX ATHLETES

FICHE 2 : MON BILAN SPORTIF

C'est une étape essentielle pour faire le point sur la situation actuelle, sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Cela permet également de proposer des objectifs clairs et d'évaluer leur cohérence, tout en décelant les obstacles et les leviers pour atteindre les différents objectifs.

Situation actuelle : date :	
<p>Ce qui me satisfait actuellement : <i>Ex: retrouver de bonnes sensations à l'entraînement.</i></p>	<p>Ce qui ne me satisfait pas : <i>Ex: manque de régularité dans mes entraînements et donc dans mes sensations.</i></p>
<p>Mes objectifs : <i>Ex: Être plus sérieux et régulier dans mes entraînements</i></p>	<p>Les conséquences si j'atteins mes objectifs : <i>Ex: mes progrès seront significatifs et mes performances durables.</i></p>
<p>Ce qui pourrait m'en empêcher : <i>Ex: mauvaise organisation de mon emploi du temps.</i></p>	<p>Ce qui pourrait m'y aider : <i>Ex: écrire mon emploi du temps de la semaine et s'y tenir. Ne pas se laisser distraire par d'autres occupations.</i></p>