

Confiance en soi

Réfléchis aux capacités qu'il te faut pour se classer parmi les 100 meilleures athlètes nationaux dans ta discipline de tir. Dresse ci-après une liste de ces facteurs et évalue sur une échelle de 1 à 5 à quels point tu es sûr de posséder ces capacités :

1 = Pas du tout.....5 = Tout à fait sûr

Capacités	Degré de confiance en soi				
	1	2	3	4	5
▪	1	2	3	4	5
▪	1	2	3	4	5
▪	1	2	3	4	5
▪	1	2	3	4	5
▪	1	2	3	4	5

Si tu t'es attribué un 5 à l'une des capacités, justifie pourquoi tu es si sûr de toi ?

Si tu t'es attribué moins de 5 à l'un ou l'autre des domaines précités, explique comment tu penses pouvoir t'améliorer et te fixer de nouveaux objectifs ?
