

FIXATION D'OBJECTIFS PERSONNELS

Compétition
Athlète

| |
|--|
| |
| |

Discipline
Lieu
Date

| |
|--|
| |
| |
| |

Que puis-je améliorer pour atteindre les objectifs que je me suis fixé ?

Processus de fixation du but

| But technique | But tactique | But mental |
|---------------|--------------|------------|
| | | |

Comment dois-je me comporter en compétition pour pouvoir respecter le but que je me suis fixé ?

| |
|--|
| |
|--|

Ma préparation spécifique pour atteindre mon but

Tenue du but fixé

| Durant les entraînements | Avant la compétition | Durant la compétition |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | |