

Ton suivi de progression



Mode d'emploi :

1- **Découverte et Sportifs** : progressez plutôt en **mode généraliste**, c'est-à-dire un peu sur tous les critères à la fois.
Experts et Hors Limite : déterminez vos **priorités** pour vous concentrer davantage dessus.

2- **Personnalise ton tableau** avec les lignes libres. Ajoute :
- tes propres critères
- des routines qui te font du bien (méditation, lecture, marcher, etc.)
- des éléments liés à la santé (sommeil, eau, alimentation...)
N'oublie pas : plus ton corps et ton esprit vont bien, plus tu es disponible pour progresser !

3- Remplis chaque jour ton tableau à partir de ton **ressenti** :
(*Ecoute l'atelier-vidéo « suivi de progression » pour bien te concentrer sur tes efforts*)

- **3** si tu as donné le maximum et que tu es vraiment très content.e de tes efforts
- **2** si c'est bien, tu l'as fait, même si ce n'était pas extraordinaire
- **1** si c'était l'effort minimum, mais c'est fait quand même.
- vide si le critère n'est pas concerné dans cette journée

4- Tu ne peux pas remplir toutes les cases tous les jours. Elles vont s'alterner selon les jours ! C'est la **vue d'ensemble** qui compte : fais le total des efforts portés sur chaque critère à la fin de la journée. Tu regarderas les résultats à la fin du programme.

(*Ecoute l'atelier-vidéo « Mon programme et mes résultats »*)

Bon programme à toi !

Programme 1



Objectif 3 semaines

Quelles sont tes intentions ?

Tu en déduis les critères sur lesquels porter **tes efforts** :

du au 2020

Les critères que je veux travailler :	Mon niveau aujourd'hui (1 à 10)	À la fin des 3 semaines, j'aimerais être (1 à 10)
Cardio		
Souplesse		
Coordination		
Déplacements		
Précision		
Equilibre		
Muscles		
Vitesse		

	L	M	M	J	V	S	D	Total	L	M	M	J	V	S	D	Total	L	M	M	J	V	S	D	Total
Cardio																								
Souplesse																								
Coordinat°																								
Déplacmts																								
Précision																								
Equilibre																								
Muscles																								
Vitesse																								
ROUTINES :																								