JUDOK'AGENDA

2021

Merci de votre confiance !

Le Judok'Agenda a été entièrement conçu par Secrets de Judokas et est édité et expédié par amazon.fr

Le délais de livraison est de 3 à 5 jours d'après les services d'Amazon.

Vous pouvez rejoindre la communauté Secrets de Judokas sur le groupe Facebook :

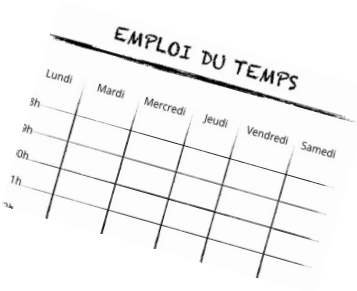
https://www.facebook.com/groups/motive.e.s

Secrets de JUDO

MODE D'EMPLOI DE L'AGENDA

Retrouve les vidéos spéciales « Judok'agenda » pour t'accompagner toute l'année sur www.secretsdejudokas.com

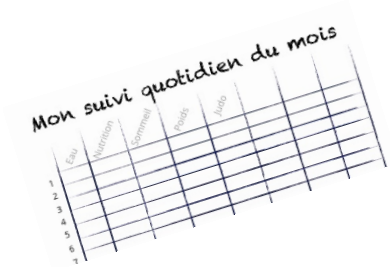
Note les dates importantes de ta saison :
- Vacances scolaires / congés
- Stages
- Périodes d'examen / intenses
- Tournois / compétitions
- Évènements importants



Repère ton rythme entre les cours et le judo. Note quels créneaux tu réserves pour tes devoirs ou pour la famille. Vérifie que tu as des moments de repos, à toi, et/ou de loisirs libres !

À quoi va ressembler ton année ? Comment as-tu envie de te sentir ? Sur quoi vont porter tes efforts ? Quels sont tes rêves ?

Au fil du mois, colorie une case dès que tu t'entraines. Tu peux choisir des couleurs différentes selon le type d'entrainement. Tu peux aussi noter le temps ou encore une note sur 5 que tu t'attribues à toi-même par rapport à ta propre satisfaction. L'important est de pouvoir visualiser ton travail qui s'accumule. GO !



Evalue-toi sur 5 chaque jour, selon tes propres exigences en termes d'efforts. Ajoute les routines qui se semblent importantes pour réussir : se relaxer, s'étirer, lire, etc. À toi de choisir qui tu veux être au quotidien !

Parallèlement aux devoirs, une double page uniquement réservée à tes entrainements pour tout noter, chaque semaine !

Concentre-toi sur les réussites, aussi petites soient-elles. Tu peux en faire des points forts et t'appuyer dessus pour aller plus loin ! N'oublie jamais que c'est dans le plaisir et la satisfaction qu'on avance le mieux.

La « Prépa Mentale », c'est ta capacité à prendre conscience de ce qu'il se passe autour de toi et à l'intérieur de toi afin de développer ta propre autonomie dans tes choix, tes sensations, tes réactions. Ces questions simples ouvrent ton esprit et te permettront, petit à petit, de mieux progresser !