

Devenir une athlète

Voici un petit questionnaire qui t'aidera à vérifier tes aptitudes et le développement qu'il te reste à faire pour devenir une athlète accomplie. Note chaque énoncé en inscrivant le chiffre qui correspond le mieux à ta performance de la journée en suivant le barème

- suivant :
- 1 = difficilement
 - 2 = avec un peu de difficulté
 - 3 = bien
 - 4 = avec facilité

Écrit ton nom

Nom : _____

Semaine du _____ au _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
Respect					
1- J'écoute et j'exécute les consignes rapidement					
2- Je respecte les entraîneurs					
3- Je respecte mes coéquipières					
4- Je respecte mon environnement					
Ponctualité					
5- Je m'habille rapidement					
6- Je suis à l'heure sur la glace					
Autonomie					
7- Je prends soin de mon équipement seul					
8- J'attache mes patins seul					
Efforts					
9- Je fais des efforts en tout temps					
10- Je garde une attitude positive et constructive					

Donne-toi un objectif personnel et note-le à chaque jour.

Objectif personnel	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi

Merci

Gordon