

Analyse de compétition

Compétition

Date.....

Performance:

.....

Buts

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Buts du processus Technique / Mental										
But de performance, temps / rang										
Évaluation globale										

Commentaire:

--

A) Préparation de la compétition

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Performance physique à l'entraînement										
Motivation et volonté à l'entraînement										
Alimentation										
Planification de compétition										
Déplacement										
Arrivée / Déroulement au centre de course										
Échauffement										
Dernière phase avant la compétition										

📄 Feuille de travail "Analyse de compétition" (Support pédagogique page 52)

Degré d'activation										
Évaluation globale										
Total de points										

a) Qu'est-ce que j'ai particulièrement bien réussi pendant la préparation de la compétition?

b) Qu'est-ce qui ne s'est pas passé comme prévu?

B) Compétition

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation										
Confiance										
Degré d'activation										
Déroulement selon plan d'action										
Comportement tactique										
Concentration										
Monologue										
Maîtrise de défis										
Partie finale										
Évaluation globale										
Total se points										

Total de points A: **Total de points B:** **Moyenne:**

a) Qu'est-ce que j'ai particulièrement bien réussi pendant la compétition?

b) Qu'est-ce qui ne s'est pas passé comme prévu?

Mes conclusions et mesures

Date:

Visa: