

Mon humeur actuelle

Échelle: 1: nul/pas du tout – 10 très grand/énormément

1. Ma motivation actuelle

A) Motivation générale en matière de course à pied

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

B) Ma motivation à l'entraînement

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

C) Ma motivation en compétition

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.) L'importance actuelle de la course à pied dans mes loisirs

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3.) La confiance actuelle relative à la course à pied

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.) Mon actuelle gestion de l'environnement (profession, famille, hobbies, finances, projets, défis, etc.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.) Mon actuelle gestion du temps (en général)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6.) Mon actuelle gestion du temps (relative au sport)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7.) Des visions et objectifs en course à pied

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8.) Je me réjouis de l'entraînement

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9.) Je m'entraîne toujours de manière ciblée

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10.) Je veille à une alimentation saine

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Connaissances:

--

Mesures:

--

Date/Visa: