



# MON JOURNAL SPORTIF

Nom: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_

Date (jj/mm/aaaa): \_\_\_\_\_ Catégorie: \_\_\_\_\_

## COMMENT JE ME SENS AVANT MA PRATIQUE OU MATCH: *(Mettre un x)*

Physique: Pleine forme  Moyenne forme  Pas en forme/fatigué

Mental: Bonne humeur  Mauvaise humeur

Match:  \_\_\_\_\_ contre \_\_\_\_\_

Pratique:  am  ou pm

## COMMENT À ÉTÉ MON MATCH/PRATIQUE: *(Description)*

Échauffement: \_\_\_\_\_

Thèmes /objectifs: \_\_\_\_\_

Déroulement: \_\_\_\_\_

Communication: \_\_\_\_\_

Ma concentration: \_\_\_\_\_

## COMMENT JE ME SENS APRÈS MA PRATIQUE OU MATCH: *(mettre un x)*

Physique: Pleine forme  Moyenne forme  Pas en forme/fatigué  Blessé

Mental: Bonne humeur  Mauvaise humeur  Déçus/fâché  + commentaires

Commentaires: \_\_\_\_\_