

Buts à long terme

Nom: _____ Date: _____

Quels buts souhaites-tu atteindre d'ici à la fin de la saison?

| | | But atteint | |
|---|----------------|-------------|-----|
| Sport: | Jusqu'à quand? | Oui | Non |
| But de processus (technique): | | | |
| But de processus (comportement/mental): | | | |
| But de résultat (performance/classement): | | | |
| Plan privé: | | | |

Buts à moyen terme

Nom: _____ Date: _____

Quels buts souhaites-tu atteindre d'ici à un mois?

| | | But atteint | |
|---|----------------|-------------|-----|
| Sport: | Jusqu'à quand? | Oui | Non |
| But de processus (technique): | | | |
| But de processus (comportement/mental): | | | |
| But de résultat (performance/classement): | | | |
| Plan privé: | | | |

Buts à court terme

Nom: _____ Date: _____

| But | Oui | Non |
|----------------------|-----|-----|
| Physique: | | |
| Technique: | | |
| Comportement/Mental: | | |

Hiérarchie de buts

Compétition: _____ Date: _____

| But de processus | But de comportement (but mental) | |
|------------------|----------------------------------|--|
| | But technique | |

| But de résultat | But optimal | But réaliste | But minimal |
|--|-------------|--------------|-------------|
| But de performance (points, temps, distance) | | | |
| But de classement | | | |