

Buts à long terme

Nom: _____ Date: _____

Quels buts souhaitez-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 souhaitez-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			