

Fiche de débriefing compétition

Le .. / .. / 20 ..

à

Ma motivation,
mon envie



Résultat ou score:



AVANT la compétition

L'objectif
du jour est:

Ma bulle,
ma routine d'échauffement Oui Non



APRES la compétition



Ma jauge « plaisir »



Objectif(s) atteint(s)?



Mes impressions:

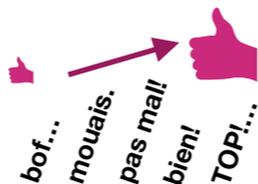
Attentif à mes Emotions?

- Technique
- Physique
- Tactique
- Mental

Ce que j'ai fait de bien:

Ce dont j'aurais eu besoin pour faire mieux:

J'ai envie de travailler.....



Le .. / .. / 20 ..

à

Ma motivation,
mon envie



Résultat ou score:



AVANT la compétition

L'objectif
du jour est:

Ma bulle,
ma routine d'échauffement **Oui** **Non**



APRES la compétition



Ma jauge « plaisir »



Objectif(s) atteint(s)?



Mes impressions:

Attentif à mes Emotions?

- Technique
- Physique
- Tactique
- Mental

Ce que j'ai fait de bien:

Ce dont j'aurais eu besoin pour faire mieux:

J'ai envie de travailler.....

