

REKOP

LE CARNET

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Guide Athète ●

SEMAINE DU ____ AU ____ / ____ / ____

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

(Un seul objectif clair et mesurable)

MES 3 PRIORITÉS POUR PROGRESSER

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Être à l'heure à chaque séance
- ☐ Donner 100% d'effort
- ☐ Être à l'écoute des coachs
- ☐ Encourager mes coéquipiers
- ☐ Rester discipliné en dehors du terrain
- ☐ Gérer mon sommeil et mon alimentation
- ☐ Garder une attitude positive

Autre engagement personnel :

FOCUS MENTAL DE LA SEMAINE

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Discipline
- ☐ Confiance
- ☐ Résilience
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Pourquoi ce focus est important pour moi :

VISUALISATION

Cette semaine je me visualise :

À l'entraînement :

Lors d'une rencontre :

Dans les moments difficiles :

Routine hebdomadaire ●

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour je veille à :

- ☐ 8h minimum de sommeil
- ☐ Hydratation suffisante
- ☐ Étirements / mobilité
- ☐ Temps de récupération
- ☐ Temps sans téléphone avant de dormir
- ☐ 5 minutes de respiration / concentration

ROUTINE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Arriver en avance
- ☐ Activation physique complète
- ☐ Objectif clair pour la séance
- ☐ Visualisation rapide (1 minute)
- ☐ Attitude positive

Mon objectif à chaque séance cette semaine :

ROUTINE POST ENTRAÎNEMENT

Quel état d'esprit je veux développer ?

- ☐ Retour au calme
- ☐ Hydratation
- ☐ Étirements
- ☐ Concentration
- ☐ Leadership
- ☐ Gestion des émotions
- ☐ Esprit d'équipe

Analyse rapide :

Ce que j'ai bien fait : _____

Ce que je dois améliorer : _____

BILAN DE FIN DE SEMAINE

Cette semaine, j'ai progressé sur :

Ma plus grande réussite

Ce que je dois améliorer la semaine prochaine

Remerciements.

Nous adressons nos sincères remerciements à Emmanuel Mbemba joueur U19 au Paris-Saint-Germain et international français U18, et à Ibrahim Mbaye, joueur professionnel du Paris Saint-Germain depuis début 2025 et international sénégalais. Nous les remercions pour leur disponibilité, leur écoute et la générosité avec laquelle ils ont accepté d'échanger avec nous. Leur regard, à la fois lucide et engagé, nous a permis de mieux comprendre les réalités du parcours en centre de formation, ses exigences, ses défis, mais aussi les besoins d'accompagnement essentiels pour les jeunes qui y entrent. Leurs témoignages ont constitué une ressource précieuse dans la construction de notre projet et ont nourri notre réflexion sur les moyens concrets d'aider la nouvelle génération à évoluer dans cet environnement exigeant. Leur contribution a largement enrichi notre démarche, et nous leur en sommes profondément reconnaissants.

L'équipe Repor.

