

Carnet de suivi personnel... qu'est-ce que c'est, comment ça marche ?

Ce carnet de suivi est un « petit » **outil pour vous aider à répertorier vos activités** ... il se veut **simple et facile à remplir chaque mois** en inscrivant dans chaque case (chaque jour) **le nombre d'heures d'entraînement** (ou de compétition) que vous avez fait. Bien sûr, il y aura des cases vides ! c'est normal ! (ex : 0,5 pour une demie heure, 1 pour une heure etc) . Ces activités peuvent être faites dans le cadre scolaire et familial également ! Je vous laisse le soin de le photocopier en 12 exemplaires. Vous pourrez le commencer quand vous le souhaitez (idéalement tout de suite !) . Laissez - le « traîner » dans un coin du bureau ou à côté de votre lit pour le remplir dès que c'est nécessaire !

Il y a 2 lignes vides car il y a peut être des activités que vous souhaitez faire apparaître... on évitera le billard, la pétanque et le point de croix tout de même !

Vous ferez le **total** chaque mois...

Vous pourrez également entourer le terme (mauvaise, moyenne, bonne, excellente) correspondant globalement à votre **état de forme** ou **vos sensations** sur le mois (c'est une « tendance » sur une durée un peu longue mais c'est pas grave...)

En remarques vous pourrez précisez cela sur une durée plus courte (ex : « j'étais au top jusqu'au 15 mais après j'étais cuit !! ») Vous pourrez également faire toutes sortes de remarques ou me **poser des questions** ...

Vous pourrez m'envoyer chaque mois, une photo de votre tableau pour que je puisse jeter un « coup d'œil » et éventuellement vous conseiller, vous motiver ou vous calmer un peu !

Bien sûr, il n'y a **rien d'obligatoire** dans cette démarche, mais je pense sincèrement que si le plus grand nombre d'entre vous « joue le jeu » votre motivation en sera accrue et votre progression également ... il ne s'agit **en aucun cas d'une « compétition » entre vous** à celui qui fera le plus d'heures ! car suivant les périodes de l'année, on travaille plus le volume et la quantité et à d'autres moments on se prépare plus spécifiquement sur l'intensité et la technique bien sûr !

Le ski de fond est une activité saisonnière, mais votre
préparation doit se faire sur toute l'année avec vos
envies, vos motivations et votre degré d'investissement
personnel...

Stéphane
06 85 07 17 45
roguetstephane@yahoo.fr

