

Annexe : Fiche d'Auto-Évaluation Express

Objectif :

Cette fiche d'auto-évaluation express est conçue pour vous aider à observer et ajuster votre état mental avant, pendant et après l'effort. Elle vous permettra de mieux comprendre vos fluctuations mentales et d'appliquer des ajustements stratégiques pour optimiser vos performances.

Fiche d'Auto-Évaluation Express

Instructions :

- Remplissez cette fiche en suivant les étapes **avant, pendant, et après l'effort**.
- Soyez honnête et précis dans vos observations.
- Utilisez une échelle de 1 à 5 pour évaluer votre état mental et physique.

1. Avant l'Effort

- **Mon énergie mentale :**
(1 = épuisé, 5 = pleinement énergisé)
Évaluez : _____
- **Mon niveau de concentration :**
(1 = distrait, 5 = totalement focalisé)
Évaluez : _____
- **Mon émotion principale :**
(Ex. : calme, stressé, motivé)
Décrivez : _____
- **Action immédiate pour m'ajuster :**
(Ex. : relaxation, activation, recentrage)
Prévoyez : _____

2. Pendant l'Effort

- **Signes de fluctuation :**
(Ex. : pensées négatives, baisse de concentration)
Identifiez : _____
- **Mon état actuel (énergie, focus) :**
(1 = faible, 5 = optimal)
Évaluez : _____

- **Stratégie d'ajustement appliquée :**

(Ex. : mot-clé, respiration, pause mentale)

Décrivez : _____

- **Effet observé :**

(Ex. : amélioration, besoin de plus d'effort)

Décrivez : _____

3. Après l'Effort

- **Mon énergie mentale post-effort :**

(1 = épuisé, 5 = équilibré)

Évaluez : _____

- **Ma satisfaction globale sur la gestion mentale :**

(1 = faible, 5 = élevée)

Évaluez : _____

- **Ce qui a bien fonctionné :**

Listez : _____

- **Ce qui peut être amélioré :**

Notez : _____

- **Action à intégrer pour la prochaine séance :**

Planifiez : _____

Utilisation :

1. Imprimez cette fiche ou utilisez-la numériquement pour vos entraînements et compétitions.
2. Faites-en un outil régulier pour affiner vos compétences en auto-évaluation et ajustement.
3. Relisez vos fiches précédentes pour analyser vos progrès et identifier des schémas récurrents.