

Des questionnements simples et qualitatifs pour :

- analyser ma séance, un cycle d'entraînement
- travailler sur mes ressentis et produire mon bilan
- ajuster en permanence mon entraînement

à partir des traces et des données de mon carnet d'entraînement :



- Ce qui a été réalisé au regard de ce qui était prévu = les écarts ou non ?
- Quelles difficultés rencontrées ?
- Quels points à améliorer ?
- Quels effets ressentis ?
- Quels signaux de mon corps ?
- Quels progrès réalisés ?
- Quelles perspectives envisagées ?
- Quel entraînement la prochaine fois ?
- Qu'ai-je appris sur moi pendant la séance ou un cycle d'entraînement ?
- Quelles nouvelles expériences, connaissances acquises par et dans l'activité ?
- Ce que je retiendrai pour plus tard ?
- Les remédiations envisagées, proposées : éducatifs, exercices semi-techniques, mouvements combinés, rythme d'exécution
- Utiliser des semi techniques et des éducatifs

