

FICHE DE DÉMARRAGE PRÉPARATION MENTALE

Cette fiche a pour but de mieux te connaître pour adapter au mieux l'accompagnement. Tu peux répondre librement, de façon honnête : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

1. Alimentation

— Comment décrirais-tu ton alimentation au quotidien ?

— Repas type :

- Matin :
- Collation :
- Midi :
- Collation :
- Soir :

2. Hydratation

— Bois-tu régulièrement dans la journée, en dehors de tes entraînements ? (Sens-tu parfois que tu as soif ?)

— Combien bois-tu environ par jour ? (Eau, boissons sucrées, café, etc.)

— Comment gères-tu ton hydratation pendant les entraînements ? Que mets-tu dans ta gourde ?

3. Sommeil

- Heures de coucher / de réveil :
 - En semaine :
 - En week-end :
- Comment se passent tes endormissements ? (Faciles ? Longs ? Pensées envahissantes ?)

- Te réveilles-tu la nuit ? Si oui, à quelle fréquence et vers quelle(s) heure(s) ?

- Te sens-tu reposé(e) au réveil, ou plutôt fatigué(e) ?



4. Relations sociales



Famille

- Frères et Sœurs : Combien et font-ils du sport ?
 - Es-tu soutenu(e) dans ton activité sportive ?
- Comment décrirais-tu ton ambiance familiale ?



Amis

- As-tu un cercle amical dans ton sport ? Et en dehors ?
- Ressens-tu un manque à ce niveau-là ?

🚫 Vie amoureuse

- Es-tu en couple ?
- Comment ça se passe pour toi dans cette relation ? (Épanouissement, soutien, tensions, etc.)

🏠 Entraîneur

- Comment est ta relation avec ton coach et ton staff ?
- Te sens-tu écouté(e), compris(e), soutenu(e) ?

🏥 Staff Médical

- As-tu des professionnels de santé qui t'entourent et sur lesquels tu peux t'appuyer ?

📄 5. Etudes / Profession :

- Ton projet/ta profession et ce que ça t'apporte :

- L'organisation quotidienne te convient-elle ?

- Identifies-tu des freins ?

6. Addictions :

- Des choses dont tu ne peux pas te passer au quotidien ?

7. Cycle menstruel / Contraception (pour les sportives concernées)

- Utilises-tu une contraception ? Laquelle ? (Pilule, stérilet, anneau, rien, autre...)
- Ressens-tu des effets du cycle sur ton humeur, ta forme, ton sommeil ou tes performances ?

8. Financier :

- Comment te sens-tu sur le plan financier ? Ta famille ?

9. Cartographie bilan :

Dans ton quotidien, selon toi :

Ce qui te donne de l'énergie	Ce qui est neutre ou pourrait être optimisé	Ce qui te prend de l'énergie

Un dernier mot ?

Tu peux ajouter ici tout ce que tu trouves important pour qu'on avance ensemble dans les meilleures conditions.