DÉBRIEF POST-COMPÉTITION

Comprendre • Valoriser • Apprendre • Se projeter

Nom / Prénom :	Sport :	Compétition :
Date :	Date du débrief :	

1. MA COMPÉTITION EN UN MOT

Si je devais résumer ma compétition en un mot ou une phrase :

Pourquoi ce choix ?

2. MON REGARD SUR LE RÉSULTAT

Quel était mon objectif avant la compétition ?

Mon objectif a-t-il été atteint ? ■ Oui totalement ■ En partie ■ Non

Comment est-ce que je regarde aujourd'hui ce résultat ?

Si je mets le résultat de côté, qu'est-ce que je retiens de ma compétition ?

DÉBRIEF POST-COMPÉTITION

3. MON ÉTAT AVANT LA COMPÉTITION

De 0 à 10, comment j'évalue mon état avant de commencer ?

	0	2	4	6	8	10
Énergie	■	■	■	■	■	■
Confiance	■	■	■	■	■	■
Concentration	■	■	■	■	■	■
Calme	■	■	■	■	■	■
Motivation	■	■	■	■	■	■

Qu'est-ce qui a influencé mon état avant la compétition ?

4. MES MOMENTS CLÉS

a. Un moment où je me suis senti(e) bien : que s'est-il passé ? Qu'ai-je fait ? Qu'est-ce que cela m'apprend ?

b. Un moment difficile : que s'est-il passé ? Qu'ai-je ressenti / pensé ? Comment ai-je réagi ?

4. MES MOMENTS CLÉS — SUITE

Qu'est-ce qui m'a aidé(e) ou aurait pu m'aider ?

■ Un moment important ou décisif : pourquoi est-il important ? Qu'est-ce que j'en comprends aujourd'hui ?

5. MES RESSOURCES

Pendant cette compétition, j'ai été capable de :

■ rester concentré(e) ■ faire face à une difficulté ■ m'adapter ■ revenir après une erreur
■ gérer mes émotions ■ prendre une décision ■ faire confiance ■ respecter ma stratégie
■ rester engagé(e) ■ communiquer ■ autre : .....

Ma plus grande force pendant cette compétition :

Une chose que j'ai bien faite et que je veux reproduire :

6. CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

Cette compétition m'a appris que je suis capable de…

J'ai découvert que lorsque… / …je suis capable de…

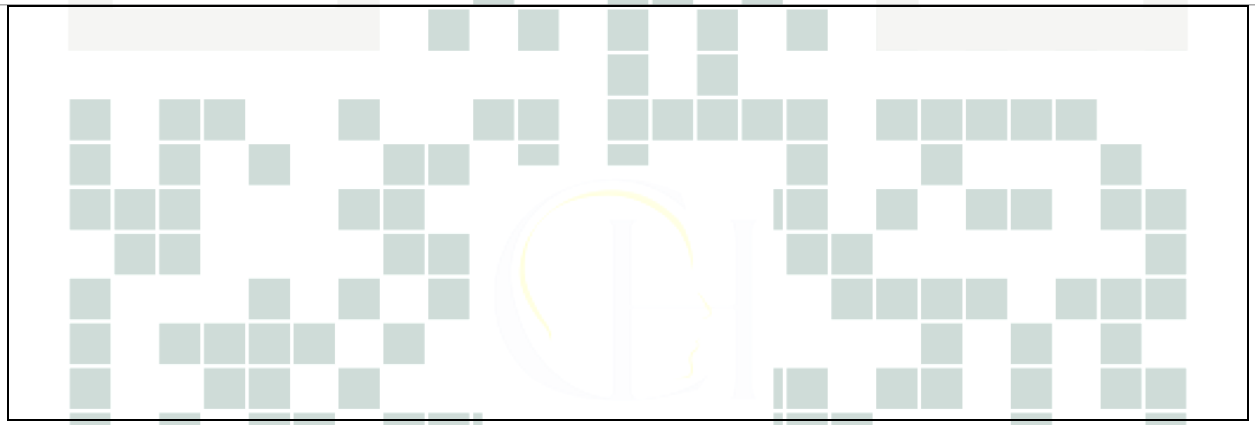
J'ai également compris que lorsque… / …j'ai tendance à…

7. JE TRANSFORME MON EXPÉRIENCE EN ACTION

Pour ma prochaine compétition, je veux continuer à :

Je veux faire évoluer :

Je vais expérimenter :



Comment saurai-je que cette évolution fonctionne ?

8. CE QUE J'EMPORTE AVEC MOI

Ce que je veux absolument conserver :

Ce que je veux laisser derrière moi :

■ MA PHRASE POUR LA SUITE

Pour ma prochaine compétition, je veux me rappeler que :

MON PREMIER PETIT PAS

Une action concrète que je peux mettre en place dès mon prochain entraînement :

Date / entraînement : .....

REGARD DU PRÉPARATEUR MENTAL

Ce que j'observe / ce qui émerge de cet échange :

Point à approfondir lors du prochain rendez-vous :