



52^e Finale des Jeux du Québec



Fiche de l'athlète

Nom et Prénom : _____

Discipline, catégorie et épreuves : _____

Tes meilleurs résultats antérieurs		
Mes meilleurs résultats	Nom de la compétition (Niveau)	Date/Année

Indique-nous des faits marquants qui te caractérisent. Exemple : Tes 3 sœurs ont déjà participé aux Jeux du Québec, tu as un Olympien dans ta famille (père, mère, oncle, tante, cousin, cousine, etc.)

Si tu as déjà participé à d'autres Finales des Jeux du Québec, complète le tableau suivant :

Sport que tu pratiquais lors de ces autres finales des Jeux du Québec	Année	Classement et temps

Ton objectif

Nous aimerions connaître tes objectifs personnels pour la 52^e Finale des Jeux du Québec– Hiver 2017
Lors du dîner célébration, nous remettons un cadeau à celles et ceux qui auront atteint leurs objectifs.

Quel est ton objectif?	
Ton objectif doit être :	Éclaircissement
Simple	Ton objectif doit inclure un verbe d'action et être positif. (améliorer, maintenir, faire, exécuter, lancer, maîtriser, performer, perfectionner, etc.)
Mesurable	Ton objectif doit inclure un chiffre (Amélioration de mon meilleur pointage total, amélioration de mon meilleur temps, amélioration d'un aspect de mon jeu, etc.)
Atteignable	Ton objectif doit être ni trop facile, ni trop difficile. Pour ce faire tu peux demander l'aide de ton entraîneur pour qu'il soit réaliste.

Types d'objectifs	Exemples
Comparaison avec les autres	Je veux gagner la médaille d'or.
Comparaison avec soi-même	Je désire améliorer mon meilleur temps de
Amélioration technique (correction de geste ou de mouvement)	Je veux maintenir une position basse du début à la fin de mon combat.