

Semaine du _____ au _____

	Jour:	Jour:	Jour:
Matin	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E
Midi	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E
Soir	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E

P = physiquement / M = mentalement / E = émotionnellement

Colorez le cercle en vert si votre récupération est au top, jaune si vous ressentez un fatigue dans cette sphère et rouge si vous êtes à plat.

Semaine du _____ au _____

	Jour:	Jour:	Jour:
Matin	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E
Midi	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E
Soir	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E	Planification: Stresseurs: Je me sens: P M E

P = physiquement / M = mentalement / E = émotionnellement

Colorez le cercle en vert si votre récupération est au top, jaune si vous ressentez un fatigue dans cette sphère et rouge si vous êtes à plat.

Semaine du _____ au _____

	Jour:	Bilan de la semaine	
Matin	Planification: Stresseurs: Je me sens: (P) (M) (E)	Stress	<u>Niveau de stress global</u> Psychologique : /10 Émotionnel : /10 Physique : /10
Midi	Planification: Stresseurs: Je me sens: (P) (M) (E)	Récupération	<u>Récupération globale</u> Nombre vert: Nombre de jaune : Nombre de rouge :
Soir	Planification: Stresseurs: Je me sens: (P) (M) (E)	Besoins pour la prochaine semaine en terme de récupération et de baisse de stress pour retrouver ou maintenir l'équilibre.	

Bilan

En tout temps réduire les stresseurs entourant l'entraînement lorsque possible afin de permettre au corps de s'adapter à l'augmentation de la charge.

Si la récupération est majoritairement verte = capacité d'adaptation semble adaptée.

Si la récupération est majoritairement jaune = attention il importe d'ajouter de la récupération et de garder un œil sur les stresseurs potentiellement modifiables.

Si la récupération est majoritairement rouge = il est nécessaire de faire de la place pour davantage de récupération et d'intervenir sur les stresseurs.

Exemples de stressseurs



Charge d'entraînement;
Virus /maladie;
Blessure;
Sport autre;
Problèmes de sommeil;
Manque de vitamines;
Déshydratation...

Charge de travail;
Charge d'étude;
Outils technologiques et jeux vidéos;
Responsabilités quotidiennes;
Ruminations;
Anticipations;
Pensées négatives...

Conflits;
Rupture;
Deuil;
Baisse de motivation;
Confiance en soi précaire;
Distorsions au niveau de l'image de soi...

Mes outils de récupération

Outils	X	Outils	X
Sieste		Cinéma /film	
Yoga		Écriture	
Relaxation		Activités sportives douces et différentes du sport pratiqué (ex. marche en forêt, promenade à vélo...)	
Étirements			
Marche			
Activités non sportive entre amis			
Lecture			
Art : dessin, peinture...			
Méditation			