



Préparation mentale - Académie Pôle Espoirs Lakanal

RAPPORT HEBDOMADAIRE



Date extraction : 06-06-2024



Voici ton rapport hebdomadaire. Il est composé d'un [bilan de participation](#), du [suivi de tes séances](#), de la visualisation de tes différentes [actions effectuées](#) dans la semaine et enfin du [suivi de tes performances de la saison](#).



TON UTILISATION DU CARNET CETTE SEMAINE



Tu as rempli 7 fiches cette semaine.

Soit plus de fiches que le groupe qui en a rempli 5.0. Continue sur cette lancée ! 



SUIVI DES SÉANCES

Tu avais 1 rendez-vous prévus en préparation mentale, et tu as été absent à 0 rendez-vous.
Ton rendez-vous le plus récent apparaît en premier.

Date	Type d'intervention	Description de séance	Travail en autonomie
2024-03-22	Entretien	Retour d'expérience post Elites jeunes, identification des besoins éventuels en PM suite au PPID. Fixation d'objectifs de maîtrise et de performance à l'entraînement et en match suite aux axes d'amélioration identifiées au PPID.	Fixation d'objectifs de maîtrise et de performance à l'entraînement et en match suite aux axes d'amélioration identifiées au PPID



SUIVI DE TA SAISON

Tes badges débloqués

- Novice avec moins de 10 fiches remplies
- Expert entre 10 et 20 fiches remplies
- Master plus de 20 fiches remplies

Gestion du Stress **Master**



Motivation **Master**



Attention **Master**



Emotions **Master**



Besoins Spe **Novice**



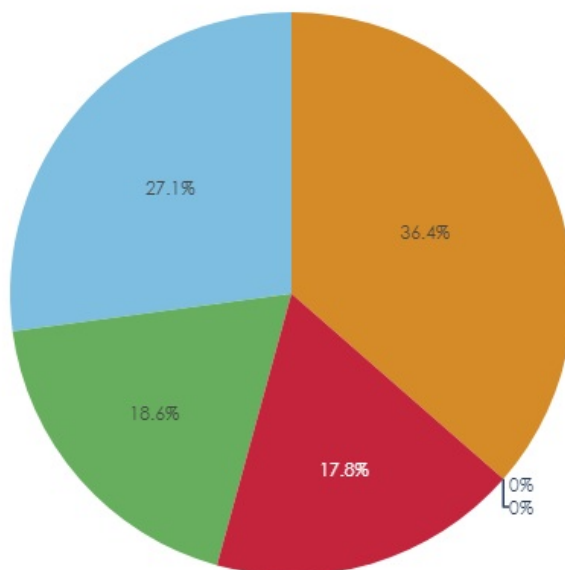
0/10

Blessure **Novice**



0/10

Répartition des fiches



Tu as rempli plus de 100 fiches cette saison -> 129, tu es le boss du game !



THÈMES

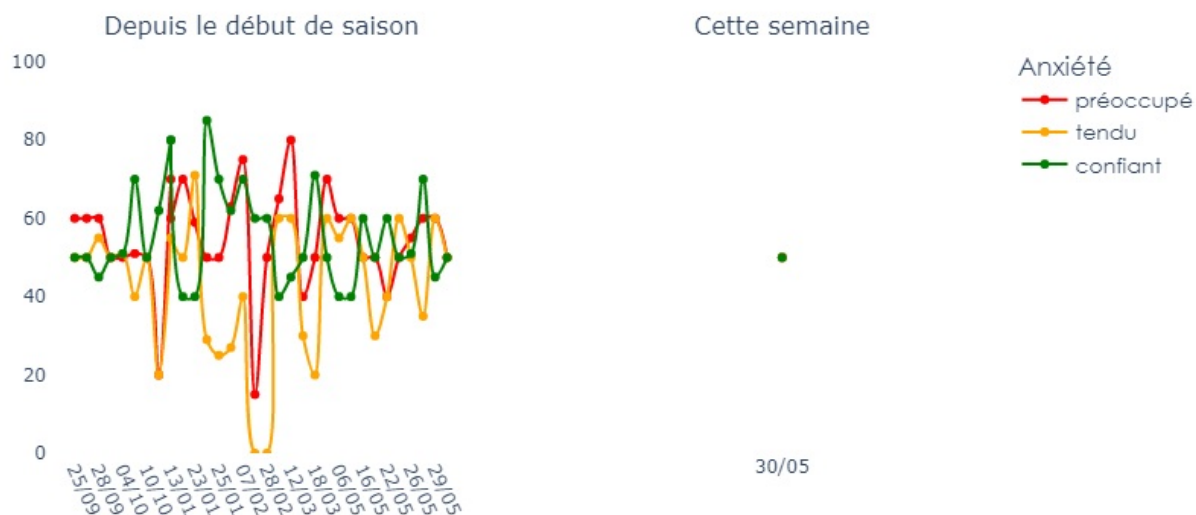
> Gestion du stress



Exercice de respiration

Voici un graphique qui retrace ton anxiété

Avant l'exercice, tu te sens...



Exercice de respiration pendant 3 minutes

Cette semaine tu as fait 1 fois cet exercice pour te détendre et tu t'es senti plus détendu 1 fois.



Exposition au stress avec l'imagerie

Tu n'as pas visualisé de situations stressantes cette semaine.

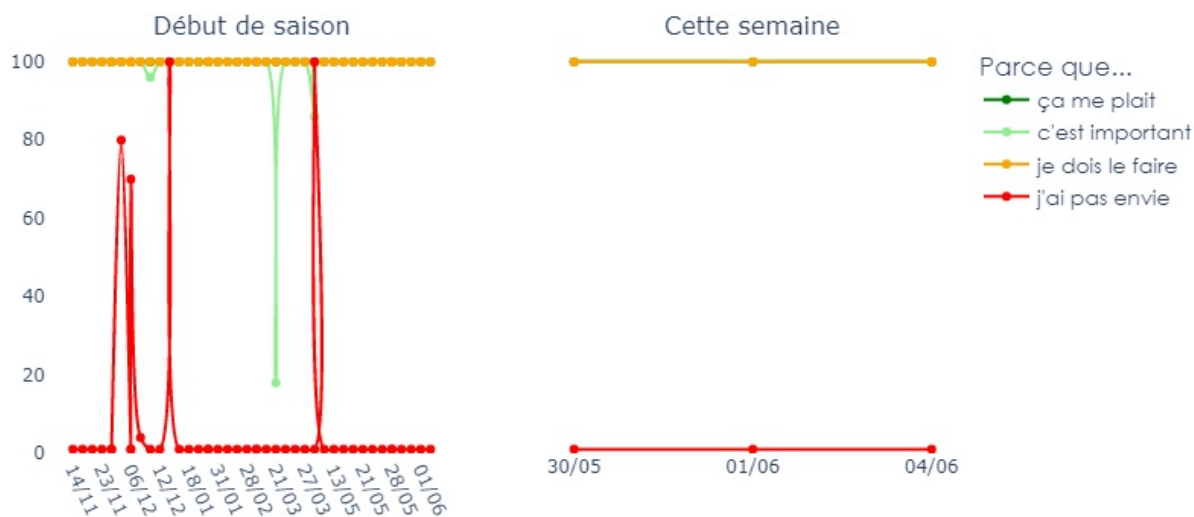
> Motivation



Ta motivation

Voici un graphique qui retrace tes motivations

Pourquoi participes-tu à l'entraînement ?

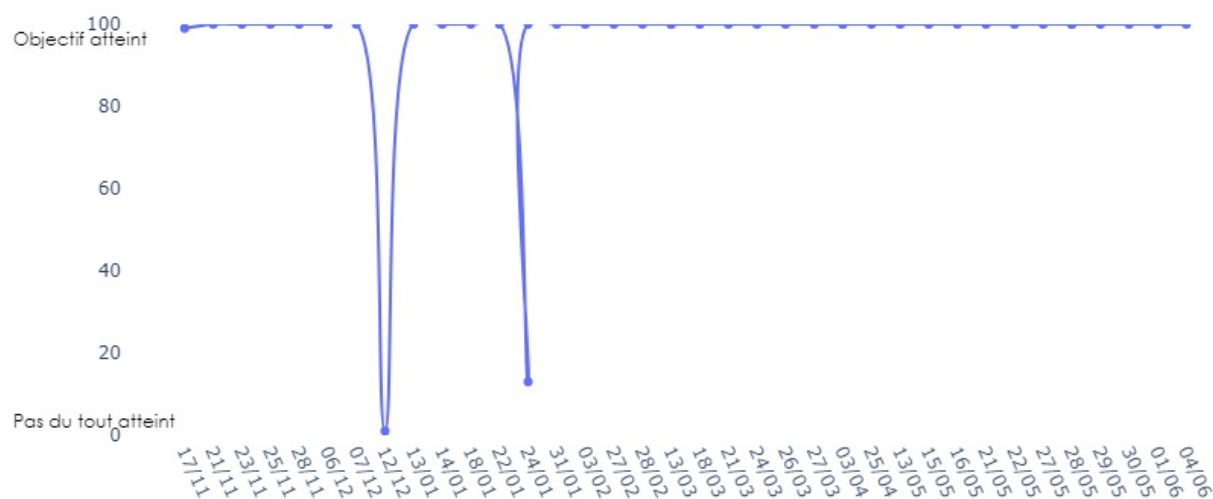


Fixation d'objectifs

Tu peux voir les objectifs que tu t'es fixé cette semaine avec la réussite de l'objectif associé.

	Objectif	Réussite
mardi 04 juin 2024	Faire 6 reps a 70kg au DC	100
samedi 01 juin 2024	Faire 2 grattages au moins	100
jeudi 30 mai 2024	Passer 90kg au squat	100

Tu peux voir l'évolution de la réussite de tes objectifs lors de la saison ci-dessous



> Attention et concentration

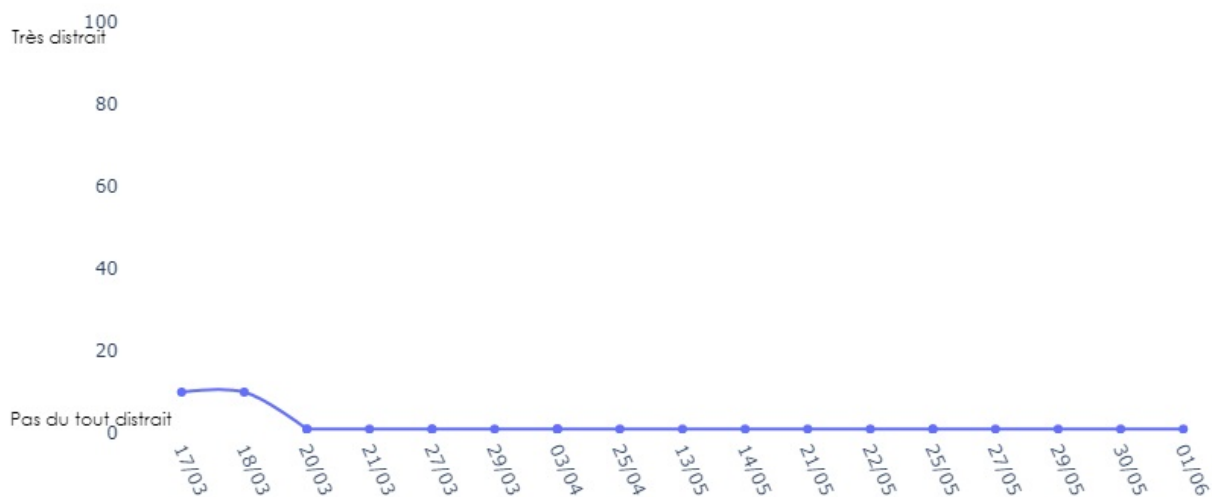


Focalisation de l'attention

Voici les exercices d'entrainement avec les points d'attention associé que tu as ciblé. Tu peux voir ta distraction lors de l'exercice.

	Exercice	Point d'attention	Distraction
samedi 01 juin 2024	Attitude au contact	Chesting (tombé carré)	1
jeudi 30 mai 2024	Squat	L'amplitude sur le squat	1

Tu peux voir l'évolution de ta distraction lors de la saison ci-dessous



Concentration

Tu n'as pas évalué cet exercice cette semaine.

Tu n'as pas assez de données sur la saison.



Double Tâche

Tu n'as pas évalué cet exercice cette semaine.

Tu n'as pas assez de données sur la saison.

> Émotions



Tes émotions

Tu n'as pas décrit de situations qui pourrait te contrarier le soir à l'entrainement.



Visualisation de gestes

Tu n'as pas évalué cet exercice cette semaine.



Leadership

Tu n'as pas évalué cet exercice cette semaine.



Routine

Tu n'as pas évalué cet exercice cette semaine.

> Blessure

Si tu es blessé, tu peux voir ton évolution ici pendant ta blessure
