

Planification et motivation

Outil pour planifier votre
année et atteindre vos
objectifs.



courseàpied.ca

Comment utiliser ce guide?

Je vous invite à prendre 30 minutes pour compléter ce court questionnaire. Il vous aidera à mieux vous connaître en tant que coureur et d'officialiser (avec vous-même) vos objectifs et votre motivation à courir.

Ce que vous vous apprêtez à faire est assez difficile et demande beaucoup d'attention et de concentration. Fermez votre ordinateur et isolez-vous un peu. Bonne réflexion!

Quel est votre grand objectif pour cette année?

Est-ce que vous avez le contrôle sur l'atteinte de cet objectif? _____

Comment cet objectif est-il mesurable? _____

Est-ce que cet objectif est atteignable, si vous y mettez les efforts requis? _____

Est-ce que cet objectif est fixé dans le temps? _____

Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif? _____

Comment célébrerez-vous suite à l'atteinte de votre objectif? _____

Quels sont vos objectifs intermédiaires, qui vous permettront de vérifier si vous êtes en voie d'atteindre votre grand objectif?

Objectif intermédiaire 1 : _____

Objectif intermédiaire 2 : _____

Objectif intermédiaire 3 : _____

Objectif intermédiaire 4 : _____

Pourquoi ce grand objectif est-il important pour vous et pourquoi avez-vous choisi de l'atteindre en 2014?

Quels moyens allez-vous prendre pour réaliser votre grand objectif?

Est-ce que les moyens que vous prendrez seront durables, pouvez-vous conserver ces moyens pendant toute l'année? _____

Vous engagez-vous à prendre ces moyens afin d'atteindre votre objectif?

Quelle a été votre plus grande réussite en course à pied l'an dernier?

Pourquoi en êtes-vous fier?

Quelle a été votre plus grande déception en course à pied l'an dernier?

Comment éviterez-vous cette déception cette année?

Quelles sont les trois principales raisons pour lesquelles vous voulez courir ?

1.

2.

3.

De quoi serez-vous le/la plus fier à la fin de la prochaine année?
