



CARNET DE SUIVI DES APPRENTISSAGES & DES PROGRÈS

Saison 2026 / 2027

PROGRESSER - COMPRENDRE - PERFORMER

"Chaque point est une opportunité de progresser !"



NOM : _____

PRÉNOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

CATÉGORIE / NIVEAU : _____



DATE DE DÉBUT : ____ / ____ / ____



DATE DE FIN : ____ / ____ / ____

COMMENT UTILISER CE CARNET ?

- Évalue-toi régulièrement.
- Fixe-toi des objectifs en fonction de tes progrès.
- Travaille avec régularité.
- Reste positif et persévérant.
- Note tes ressentis et tes victoires !



ÉCHELLE D'AUTO-ÉVALUATION

1	2	3	4
NON MAÎTRISÉ	EN COURS D'ACQUISITION	MAÎTRISÉ EN SITUATION SIMPLE	MAÎTRISÉ EN TOUTES SITUATIONS (DONT TOURNOIS)
Je débute, je n'y arrive pas encore.	Je progresse, mais c'est encore irrégulier.	Je réussis régulièrement en entraînement.	Je suis à l'aise même sous pression, en match et en tournoi.

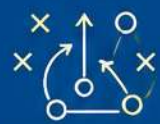
1. TECHNIQUE



COMPÉTENCES TECHNIQUES

	DATE : ____ / ____ / ____	DATE : ____ / ____ / ____	DATE : ____ / ____ / ____
Prise de raquette	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Coup droit (drive / lift)	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Revers	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Service	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Retour de service	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Dink (jeu court)	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Volée	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Smash	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Lob	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Déplacements / Placement	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

2. STRATÉGIE DE JEU



COMPÉTENCES STRATÉGIQUES

	DATE : ____ / ____ / ____	DATE : ____ / ____ / ____	DATE : ____ / ____ / ____
Comprendre les règles	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Gestion du terrain (placement)	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Jeu en double (communication)	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Construction du point	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Variété des coups	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Lecture du jeu adverse	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Gestion des temps forts / faibles	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Adaptation en cours de match	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

3. MENTAL



COMPÉTENCES MENTALES

	DATE : ____ / ____ / ____	DATE : ____ / ____ / ____	DATE : ____ / ____ / ____
Concentration	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Confiance en soi	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Gestion du stress	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Gestion des émotions	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Combativité / Persévérance	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Positivité / Plaisir de jouer	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Récupération mentale (après une erreur / défaite)	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4



MES OBJECTIFS PERSONNELS

À COURT TERME (1 à 3 mois)

1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐

À MOYEN TERME (3 à 6 mois)

1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐

À LONG TERME (6 à 12 mois)

1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐



MON PLAN D'ACTION

Pour atteindre mes objectifs, je vais :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



MES NOTES & RESENTIS

Ce que je retiens de mes entraînements, de mes matchs, de mes tournois...



PROGRESSE AUJOURD'HUI,
PERFORME DEMAIN !



Je joue. J'apprends. Je progresse.
JE SUIS ACTEUR DE MON ÉVOLUTION !

NOS PARTENAIRES

