

FICHES PRATIQUES EDUCATEUR / PREPARATION MENTALE

EXERCICES A FAIRE REALISER AUX ATHLETES

FICHE 1 : MES MOTIVATIONS SPORTIVES

Listez l'ensemble de vos motivations. Qu'est-ce qui vous motive à aller à l'entraînement régulièrement, à vouloir progresser ? qu'est-ce qui vous motive dans le sport en général ?

MOTIVATION	ORDRE D'IMPORTANCE	INTRINSEQUE / EXTRINSEQUE

Puis classez par ordre d'importance, 1, 2, 3 etc

Mettre un **I** = **Intrinsèque** et **E** = **Extrinsèque** devant vos propres motivations.

Exemple:

- 1/ passer de bons moments avec les copains (I)
- 2/ me dépasser (I)
- 3/ rendre fier mon entourage (E)