

Est-ce que tu t'entraînes vraiment, ou tu improvises ?

Diagnostic en 7 questions pour nageurs adultes

Réponds honnêtement. Il n'y a pas de bonne réponse, seulement la tienne.

Pour chaque affirmation, entoure le chiffre qui te correspond :

1 = Jamais

2 = Parfois

3 = Souvent

4 = Toujours

1	Je sais ce que je vais travailler avant d'arriver à la piscine.	1	2	3	4
2	Mes séances ont un fil conducteur d'une semaine à l'autre.	1	2	3	4
3	Je sors de l'eau en sachant si ma séance a été utile.	1	2	3	4
4	Je ne refais pas les mêmes exercices en boucle sans savoir pourquoi.	1	2	3	4
5	Je progresse sur un point technique précis depuis 4 semaines.	1	2	3	4
6	Ma charge mentale avant la séance est faible. Je sais quoi faire, je n'ai pas à y réfléchir.	1	2	3	4
7	Je termine le mois avec le sentiment d'avoir avancé sur quelque chose.	1	2	3	4

MON SCORE TOTAL : _____ / 28

7 à 14

Tu improvises.

Tu n'es pas paresseux. Tu manques juste d'un cadre. Sans plan, chaque séance repart de zéro et c'est épuisant. Le plan d'avril est fait

15 à 21

Tu navigues à vue.

Tu as des intentions, mais pas de cap fixe. Certaines semaines avancent, d'autres tournent en rond. Un plan mensuel thématique va cristalliser

22 à 28

Tu as déjà une structure.

Tu sais ce que tu fais. La question maintenant : est-ce que tu travailles le bon point technique au bon moment ? Le plan d'avril axé amplitude t'aide à