

FAIS LE TEST POUR SAVOIR SI CE PROGRAMME EST
ADAPTÉ À TON PROFIL.



En compétition, je n'arrive pas à être aussi fort(e) qu'à l'entraînement.



Je manque de confiance en moi, je ne me sens pas toujours à la hauteur.



Je me sens tétanisé(e) par le stress lorsqu'il y a un enjeu.



Je manque de concentration et cela impact négativement mes performances.



Je maîtrise difficilement mes émotions lorsque je ne suis pas en réussite.



Je suis blessé(e), j'ai peur de ne pas récupérer physiquement assez vite.



Je suis trop souvent insatisfait(e) de mes résultats et de moi-même.



Je manque d'engagement, je n'arrive pas à atteindre mes objectifs.



Je cherche à améliorer mes performances, je veux être prêt(e) pour une compétition majeure.

Si tu as coché une ou plusieurs de ces affirmations ce programme t'aidera à atteindre tes objectifs.

