



# Fiche de suivi

## Section Sportive Football

Nom :

Prénom :

Classe :

1<sup>er</sup> Trimestre

2<sup>ème</sup> Trimestre

3<sup>ème</sup> Trimestre

### Entraînements

Entraînements	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Club	Total d'heures
Semaine 1						
Semaine 2						
Semaine 3						
Semaine 4						
Semaine 5						
Semaine 6						
Semaine 7						
Semaine 8						
Semaine 9						
Semaine 10						
					Total d'heures	

### Auto-Evaluation sur la période d'entraînement (Entoure)

Niveaux	Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Excellent
Assiduité (hors blessure)	40-60%	60-80%	80 – 90%	100 %
Engagement - Investissement	Peu investi	Investissement satisfaisant	S'implique dans toutes les situations	Je suis très impliqué et je prends des responsabilités
Progrès techniques	Aucun	De faibles progrès	De réels progrès	D'importants progrès
Progrès physiques	Aucun	De faibles progrès	De réels progrès	D'importants progrès
Progrès dans le jeu	Aucun	De faibles progrès	De réels progrès	D'importants progrès

Quels sont les éléments positifs de cette période d'entraînement ?

Quels sont les points à renforcer pour la prochaine période ?

### Compétitions UNSS et FFF

Date	Club ou UNSS	Catégorie	Equipe adverse	Résultat	Note de 1 à 10

Quels sont les éléments positifs de cette période de compétition ?

**Quels sont les points à renforcer pour la prochaine période ?**

### **Hygiène, alimentation et récupération**

**Comment gères-tu le nombre d'heures d'entraînement et le temps de travail personnel ?**

**As-tu besoin d'un aménagement spécifique (nombre d'entraînements, soutien scolaire) ?**

**As-tu une alimentation équilibrée et adaptée à ta pratique sportive intensive ?**

**As-tu des problèmes de sommeil, de récupération ?**

### **Suivi médical**

**Blessures :**

**Périodes :**

**Protocole de soin suivi :**

**Comment as-tu géré cette période ?**

## Résultats et vie scolaire

Ta moyenne :

Moyenne de la classe :

Absences injustifiées :

Retards :

Exclusions de cours :

### Auto-Evaluation sur la période scolaire (Entoure)

Niveaux	Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Excellent
Assiduité	3 ou + demi-journées	2 demi-journées	1 demi-journée	Pas d'absence
Travail	Pas de travail	Travail satisfaisant mais peut mieux faire	Travail sérieux excepté dans 1 ou 2 matières	Travail sérieux dans toutes les matières
Attitude	Attitude négative dans la majorité des cours	Attitude négative dans quelques matières	Très bonne attitude dans toutes les matières mais participe peu	Attitude irréprochable dans toutes les matières et participe

Points à renforcer pour la prochaine période :

Es-tu à l'aise dans ta classe et dans l'établissement ?

As-tu des idées d'orientation pour l'année prochaine ? As-tu commencé ton projet d'orientation ?