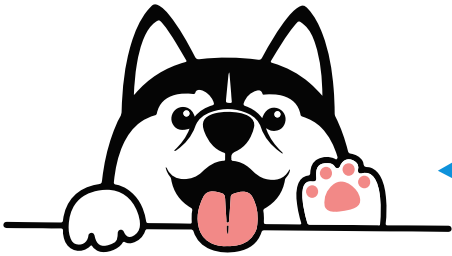


RÉALISER DES ENTRAÎNEMENTS POUR PARVENIR À UN RÉSULTAT



Tu veux devenir aussi fort que moi ? Le secret ? Il n'y en a pas ! Il faut s'entraîner, encore et encore ! C'est comme ça qu'on progresse. Voilà comment tu peux faire !

Dans cette activité tu vas expérimenter l'intérêt de l'entraînement sur un sujet qui te plaît et te motive personnellement. Pas besoin que ce soit du sport. On peut s'entraîner pour toute sorte de chose, pour atteindre toute sorte d'objectifs.

Pour y arriver je te propose le plan suivant, mais tu peux l'adapter et le modifier.

1 CHOISIR LA DISCIPLINE, LA PARTIE DE TA VIE OÙ TU VEUX PROGRESSER

Le sport, la musique, le dessin, les mathématiques, le français, le chant, la danse...
tout est possible.

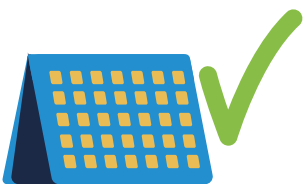


2 CHOISIR UN OBJECTIF ATTEIGNABLE

Cela peut être courir le 60 mètres en essayant de gagner 1 seconde sur ton temps de base, savoir jouer un morceau simple au piano, réussir des opérations simples de tête en mathématique, apprendre un texte par cœur...

3 T'ENGAGER AUPRÈS DE LA CLASSE, DE TA FAMILLE OU TES COPAINS À L'ATTEINDRE DANS UN TEMPS ASSEZ COURT

Vérifie avec des adultes et tes amis si c'est **réaliste** comme objectif. Si besoin choisis un objectif plus simple.



4 METTRE EN PLACE UN RÉTROPLANNING

Tous les jours tu consacreras **un peu de temps** à cet objectif. Pas besoin de beaucoup de temps entre 10 min et 30 min maximum. Si possible essaye de choisir **toujours la même heure**.

5 PRÉVOIR LA FEUILLE DE ROUTE DES SÉANCES

Il faut un peu de **méthode**. On commence souvent par un échauffement, même en mathématique. Ensuite tu répètes **plusieurs fois** l'exercice que tu veux réussir ou tu travailles sur un point particulier de celui-ci.



6 SE LANCER



Il faut que tu respectes ton **planning**, c'est un rendez-vous avec toi-même que tu as. Si tu as du mal à commencer tu peux utiliser la **règle des « 5 minutes »**. L'idée c'est que tu commences et que tu essayes d'avancer pendant au moins 5 minutes (chronomètre toi !)

7 AFFICHER SA RÉUSSITE

Bien sûr, pour terminer cette séquence il faut que tu **montres que tu as réussi ton défi** à ta famille, tes amis ou ta classe. C'est important, tu fais ça pour toi, mais le montrer aux autres c'est prouver que tu as réussi. Montre ça à des gens **bienveillants** qui ne vont pas te juger, qui vont t'**encourager** et te **féliciter**.



8 ET BIEN MAINTENANT TU CONNAIS LA MÉTHODE !

Tu peux démarrer une nouvelle session en **changeant d'objectif**. Tu peux **améliorer ta performance**. Si tu voulais courir le 100 mètres en moins de 20 secondes tente de réussir en moins de 19 secondes. Si tu voulais apprendre un petit texte en anglais augmente la taille de celui-ci.

Tu peux appliquer cette méthode à tout ce que tu veux réaliser. C'est très puissant si tu respectes les règles : objectif réaliste, s'engager, régularité, bienveillance (de ta part et de la part des autres), petits pas (augmenter doucement la difficulté de tes objectifs)