

## Carnet de bord – carnet d’entraînement – suivi de pratique

A rendre en fin de cycle soit en version papier, soit en version numérique

Objectif pour l’étudiant :

- Objectiver et conscientiser sa pratique, ses ressentis
- Utiliser un vocabulaire et des connaissances spécifiques
- Acquérir des clés pour une pratique physique de plus en plus autonome et performante

Première partie du carnet : introduction / réflexion sur votre projet personnel

- « Pourquoi choisir l’option EPS ? pourquoi cette activité ?  
Quel est votre niveau de départ ? Points forts ? points faibles ?  
Quels sont les objectifs que vous souhaiteriez atteindre à court et à moyen terme ? objectifs physiques mais pas que ?

Deuxième partie du carnet : les moyens mis en œuvre pour atteindre vos objectifs

- Recueil de chaque séance avec critères objectifs (exercices, séries, compétitions, sorties...) et subjectifs (vos impressions personnelles, vos ressentis, vos difficultés, vos progrès...). Vous pouvez ajouter les séances que vous réalisez en plus de l’option.
- Possibilité de «coter » les séances avec des échelles de ressenti de l’effort par exemple échelle de Borg
- L’objectif est de consigner de façon régulière vos entraînements pour ne pas oublier, d’avoir des données exhaustives et quantifiables

### 3e partie du carnet : bilan / conclusion / perspectives

- Bilan spécifique sur l'activité : possibilité de faire un bilan chiffré de son cycle : nombre de jours et d'heure de pratique, volume, intensité... possibilité d'utiliser des outils type strava, endomondo, mettre en avant les moments de forme ou pas, essayer de faire des corrélations (période d'exams par exemple peu bénéfiques à la pratique...) , dresser un bilan : progression, objectifs de départ atteints, dépassés ? si c'était à refaire ? votre pratique à l'avenir ?
- Bilan plus général et perspectives : quelles compétences plus transversales acquises en EPS que vous pourrez réinvestir dans votre vie quotidienne et future ?
  - Analyse et résolution de problèmes (adaptation, gestion de l'imprévu, créativité, auto-évaluation...)
  - Méthode et organisation (autonomie, gestion du temps, conduite de projet, prendre des décisions..)
  - Relationnel (travail en équipe, coopération, engagement, motivation, gestion des conflits, travail en réseau,...)
  - Communication (orale, écrite, s'exprimer en public, gérer le stress... )