

Fiche d'observation des modifications dans ma pratique équestre

Objectif de la période : Endurance générale Renforcement musculaire Souplesse
 Coordination Équilibre et proprioception

Objectif équestre de la période : améliorer, développer...

Exercices de préparation physique réalisés sur la période	Description du ressenti lors des séances à cheval sur la période	Description des modifications constatées dans la pratique équestre

** E (excellent), TS (très satisfaisant), S (satisfaisant), I (insuffisant)*

Détermination du niveau d'atteinte de l'objectif sur la période : Complet Partiel Inexistant

Évaluation mensuelle (à reporter dans le graphique d'autoévaluation annuelle)

Estimation d'une note Niveau de condition Physique : /10 Estimation d'une note Niveau de technique équestre : /10

(0 correspondant à une difficulté très prononcée ne permettant pas de répondre aux objectifs et 10 correspondant à une aisance parfaite permettant de répondre aux objectifs)

Résumez la période en 3 mots



...