

Nom : _____

Date : _____



Mon profil sportif

Remplis cette fiche personnelle pour présenter tes habitudes sportives, tes motivations et tes objectifs.

1. Mes sports préférés

1. Quel sport pratiques-tu ou aimes-tu regarder ?

Aide : Je fais du... / Mon sport préféré, c'est...

2. Depuis combien de temps pratiques-tu ce sport ?

Aide : Je pratique ce sport depuis...



3. Pourquoi aimes-tu ce sport ? Coche tes **deux** raisons principales :

Pour être en forme et en bonne santé

Pour jouer en équipe avec mes amis

Pour le plaisir de la compétition et pour gagner

Pour me détendre et évacuer le stress

2. Mon rythme d'entraînement

1. Complète ce tableau sur tes habitudes d'entraînement :

Où t'entraînes-tu ? (ex. au club, à l'école, à la maison)	À quelle fréquence ? (ex. deux fois par semaine, le samedi)

2. Avec qui fais-tu du sport le plus souvent ? Décris tes partenaires ou ton entraîneur.

Aide : Je m'entraîne avec... / Mon entraîneur est...

3. Les bienfaits du sport



« Le sport, c'est la santé, le plaisir et la force ! »

1. Complète les phrases suivantes avec tes propres mots :

- Après une bonne séance de sport, je me sens _____.
- Le sport m'aide beaucoup à _____.

2. Qu'est-ce que la pratique sportive t'apporte au quotidien ? Rédige 2 ou 3 phrases.

Aide : Le sport me donne de l'énergie... / C'est important pour moi parce que...

4. Défis et projets sportifs

1. Le sport présente parfois des difficultés (fatigue, défaite, manque de motivation). As-tu déjà rencontré un obstacle et comment l'as-tu surmonté ?

2. Quels sont tes projets pour l'avenir ? Réponds aux deux questions :

- Quel nouveau sport aimerais-tu essayer un jour ?
- Quel est ton objectif personnel pour cette année ?