

Nom : _____

Date : _____

Questionnaire du profil sportif

Complète chaque section de ton profil personnel à l'aide des amorces de phrases.



1. Carte d'identité sportive

Nom et prénom : _____

Âge : _____ ans

Ville : _____

Mon sport principal : _____

Je pratique ce sport depuis : _____

Fréquence : _____ fois par semaine

Pourquoi as-tu choisi ce sport ? Complète la phrase :

J'aime ce sport parce que _____

2. Mes habitudes d'entraînement

Précise tes lieux, horaires et partenaires habituels pour faire du sport :

Moments d'entraînement	Lieux de pratique	Partenaires
Le lundi ou mercredi	Au club / en club	Avec mes amis
Le week-end	Au stade ou au parc	Avec mes parents
Après les cours	À la piscine / en salle	Avec mon équipe / seul(e)

3. Les bienfaits du sport dans ma vie

Coche les **trois** bienfaits principaux que le sport t'apporte au quotidien :

- Il me donne de l'énergie.
- Il m'aide à rester en forme.
- Il m'aide à réduire le stress.
- Il est très bon pour ma santé.
- Grâce au sport, je me sens heureux / heureuse.
- Il me permet de rencontrer de nouveaux amis.

Et en cas de difficulté ? (fatigue, manque de temps) Pourquoi continues-tu malgré tout ?

4. Mes projets et ma devise sportive

Quels sont tes projets sportifs pour le futur ? Choisis ou décris ton objectif :

- Je voudrais participer à des compétitions officielles.
- J'aimerais essayer un nouveau sport.
- J'aimerais surtout progresser à mon propre rythme.

Conclusion : Pour terminer ton profil, rédige ta propre définition du sport en complétant la phrase suivante :



« Pour moi, le sport, c'est et c'est
une excellente façon de »