



**FICHE DE SUIVI
INDIVIDUALISE
Année scolaire 2023-2024**



NOM :

Prénom :

PERIODE 1 de Septembre à Décembre 2023

Définition de mes objectifs de travail à la section, au club, en freesurf.

Pour atteindre ces objectifs, quels sont les points clés (repères) sur lesquels je dois porter mon attention

Voici une liste non exhaustive de points clés: Formule avec tes propres mots les points auxquels tu dois penser lorsque tu vas surfer : « Lecture du plan d'eau/ Placement sur le plan d'eau », « Choix de vagues », « Engagement », « Redressement en 1 tps », « premier appui », « transfert d'appui », « maintien des appuis », « regard », « orientation des bras », « rotation des épaules », « flexion des jambes », « extension des jambes », « compression », « allègement », « vissage », « dévissage », « onduler autour de la trimline », « utilisation de toute la hauteur de la vague »,

Mes sensations, mes progrès, mes résultats, mes questions...

PERIODE 2 Date :

Définition de mes objectifs de travail à la section, au club, en freesurf.

Pour atteindre ces objectifs, quels sont les points clés (repères) sur lesquels je dois porter mon attention

Mes sensations, mes progrès, mes résultats, mes questions...

PERIODE 3 Date :

Définition de mes objectifs de travail à la section, au club, en freesurf.

Pour atteindre ces objectifs, quels sont les points clés (repères) sur lesquels je dois porter mon attention

Mes sensations, mes progrès, mes résultats, mes questions...

