

PACK BONUS OFFICIEL

TIREUR REDOUTABLE

Fiches premium à imprimer – suivi, mental, statistiques, compétition

Inclus : grille d'auto-évaluation • carnet de preuves • suivi mensuel • checklists •
protocoles • cartes • journal • club & coach

À télécharger via ton site (lien réservé aux lecteurs du livre).

Sommaire du Pack Bonus

- 1) Grille d'auto-évaluation (hebdomadaire + technique + mental)
- 2) Mini-compétitions & certification interne
- 3) Carnet de preuves mentales (confiance durable)
- 4) Suivi statistique mensuel (TRG, PSP, TC, SPS, IGP)
- 5) Checklist compétition (avant / pendant / après)
- 6) Fiches Protocoles mentaux (A4)
- 7) Carte Routine pré-tir (format portefeuille / découpe)
- 8) Journal de performance officiel (pages à dupliquer)
- 9) Pack Club & Coach (juniors, ateliers, évaluations)

Conseil : imprime en recto pour les fiches à remplir et plastifie les protocoles.

1) Grille d'auto-évaluation - version complète

Objectif : mesurer ta progression sans te mentir. Remplis 1 fois par semaine.

Semaine	TRG %	TC %	PSP %	SPS	Ruptures routine	ISE /10	Commentaire coach
S1							
S2							
S3							
S4							
S5							
S6							
S7							
S8							
S9							
S10							
S11							
S12							

Rappel : TRG = réussite globale • TC = carreaux • PSP = sous pression • SPS = stabilité séries • ISE = stabilité émotionnelle.

1.2) Évaluation technique

Note /10. Une note basse = axe prioritaire (1 seule correction par semaine).

Critère	Note /10	Correction unique (1 phrase)
Posture & ancrage		
Alignement bassin/épaules		
Amplitude & fluidité		
Sortie de main		
Trajectoire (hauteur/angle)		
Régularité série à série		
Décision (cible claire)		

1.3) Évaluation mentale & pression

Indicateur	Score /10	Déclencheur	Outil (protocole)
Stabilité émotionnelle			
Gestion 10-10			
Gestion 12-12			
Après raté : RESET			
Public / bruit			
Confiance (preuves)			

2) Mini-compétitions & Certification interne

Toutes les 2 semaines, mini-compétition 20-30 min. Note score + protocoles.

Date	Format	Score	TRG %	PSP %	Ruptures	ISE	Point fort	Correction
	Mini-comp #1							
	Mini-comp #2							
	Mini-comp #3							
	Mini-comp #4							
	Mini-comp #5							
	Mini-comp #6							

Certification interne - seuils

Débutant : TRG $\geq$ 65% • PSP $\geq$ 60% • SPS $\leq$ 15 • Ruptures $\leq$ 2.

Confirmé : TRG $\geq$ 72% • PSP $\geq$ 70% • SPS $\leq$ 12 • Ruptures $\leq$ 1.

Élite : TRG $\geq$ 70% (9 m) • PSP $\geq$ 68% • SPS $\leq$ 10 • Ruptures $\leq$ 1 • ISE $\geq$ 7,5.

Nom & prénom :		Date :	
Signature joueur :		Signature coach :	

3) Carnet de preuves mentales (à dupliquer)

Après chaque séance : 3 preuves + 1 correction unique.

Page - Preuves du jour

Date : _____ Lieu : _____ Séance : _____

Mes 3 preuves (faits observables)

Mon point fort (1 phrase)

Ma correction unique (1 phrase)

Mon script mental du jour

ISE /10

Note coach personnelle (optionnel) :

Page - Preuves du jour

Date : _____ Lieu : _____ Séance : _____

Mes 3 preuves (faits observables)

Mon point fort (1 phrase)

Ma correction unique (1 phrase)

Mon script mental du jour

ISE /10

Note coach personnelle (optionnel) :

À remplir en fin de mois. Objectif : décision stratégique, pas jugement.

Courbe TRG (6 mois) :	
Courbe PSP (6 mois) :	
Courbe IGP (6 mois) :	

5) Checklist compétition

La performance se prépare. Coche avant / pendant / après.

Avant match (30-60 min)

■ Hydratation + collation si besoin
■ Échauffement complet
■ Objectif comportemental (routine 100%)
■ Rappel d'une preuve récente
■ Préparer phrase 12-12 + RESET

Pendant match

■ Routine avant chaque tir
■ RESET après raté
■ Décision en 10 secondes
■ Public = décor
■ 2 respirations entre mènes

Après match (10 min)

■ Noter 1 point fort + 1 correction
■ Remplir carnet de preuves
■ Choisir 1 correction unique
■ Planifier séance suivante

6) Fiches Protocoles mentaux (A4)

À plastifier. À relire en 30 secondes.

Protocole	Quand	Script	Étapes clés (résumé)
RSC	Tous les tirs	Routine. Point. Engagement.	Pieds • Respire 3/6 • Point unique • Tire
RAE	Après raté	Stop. Respire. Info. Routine.	STOP • Respire • Neutre • Retour RSC
12SM	12-12 / point critique	Un tir. Un point. Une routine.	3/5 x2 • Focus 3 s • Décision verrouillée
PDX	Public / bruit	Décor. Routine. Maintenant.	Label • 3/5 • Point • RSC
SEA	Montée émotionnelle	Je ralentis. Je reviens au simple.	3/6 x2 • Relâche • Focus • RSC
CCD	Doute / match important	Fiable. Stable. Prêt.	Preuve récente • Objectif comportemental • RSC

Conseil : commence par maîtriser 2 protocoles (RSC + RAE). Ajoute 12SM ensuite.

7) Carte Routine pré-tir (à découper)

Imprime en A4 puis découpe. 8 cartes sur une page.

RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____	RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____
RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____	RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____
RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____	RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____
RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____	RUTINE PRÉ-TIR (12 s) 1) Pieds stables (2 s) 2) Respire 3/6 (6 s) 3) Point unique (2 s) 4) Script : Routine. Point. 5) Engage : Tire. Mot-clé RESET : _____ Phrase 12-12 : _____

Astuce : plastifie une carte et note au feutre effaçable.

8) Journal de performance officiel (à dupliquer)

Page séance : objectif, données, correction unique. Remplissage 3 minutes.

Fiche séance

Date		Lieu		Durée	
Objectif (1 phrase)					
Exercices / blocs					

TRG %	TC %	PSP %	SPS
Ruptures	ISE /10	Focus /10	Fatigue /10

Preuves (3)

Déclencheur (1)

Correction unique

Plan prochaine séance

Signature : _____

Fiche séance

Date		Lieu		Durée	
Objectif (1 phrase)					
Exercices / blocs					

TRG %	TC %	PSP %	SPS
Ruptures	ISE /10	Focus /10	Fatigue /10

Preuves (3)

Déclencheur (1)

Correction unique

Plan prochaine séance

Signature : _____

9) Pack Club & Coach

Fiches club : séance juniors, évaluation joueur, rotation d'ateliers.

9.1) Fiche séance juniors

Thème	
Objectif	
Échauffement (10 min)	
Atelier 1 (15 min)	
Atelier 2 (15 min)	
Atelier 3 (15 min)	
Mini-jeu (10 min)	
Bilan (5 min)	

9.2) Fiche évaluation joueur

Nom		Catégorie		Date	
TRG %		PSP %		TC %	
Routine /10		RESET /10		Public /10	
Observation coach					
Axe prioritaire					
Plan 2 semaines					