

Évaluer vos aptitudes fondamentales dans chaque discipline.

Répondez par oui ou par non aux affirmations suivantes.

Si vous hésitez, faites confiance à votre première impression.

Faites ce bilan trois fois – une fois pour chaque discipline. O → OUI N → NON

1. Je nage / roule / cours avec une (des) battements / vitesse / cadence lente (-s). ____
2. Je préfère les courses qui comportent des tronçons relativement courts en natation / cyclisme / course à pied. ____
3. Quand les fractionnés en natation / cyclisme / course à pied sont plus courts et plus rapides, je fais mieux que mes camarades d'entraînement. ____
4. Je suis plus fort que mes camarades d'entraînement à la fin de très longues séances de natation / cyclisme / course à pied. ____
5. Je suis plus fort en musculation que la plupart des autres athlètes de ma taille. ____
6. Je préfère les longues séances de natation / cyclisme / course à pied aux plus courtes. ____
7. Je nage en eaux troubles / roule en côte / cours en côte mieux que la plupart des autres athlètes de ma catégorie d'âge. ____
8. J'aime vraiment les semaines d'entraînement de natation / cyclisme / course à pied à volume élevé. ____
9. Je pense que ma fréquence de battements en nage / cadence en cyclisme / foulée en course à pied est courte et rapide. ____
10. J'ai toujours été meilleur dans les séances de natation / cyclisme / course à pied courtes mais rapides que dans de longues séances d'endurance. ____
11. Je termine les longues séances de natation / cyclisme / course à pied plus fort que la plupart de mes partenaires d'entraînement. ____
12. Je suis plus musclé que la plupart des nageurs / cyclistes / coureurs de mon genre ou de mon âge. ____

13. La force de mon haut du corps (natation) et de mes jambes (cyclisme / course à pied) est plutôt bonne. ____

14. Je pense que ma technique en natation / cyclisme / course à pied est très bonne. ____

15. J'ai confiance en mon endurance en natation / cyclisme / course à pied au départ des longues séances.

SCORE : Comptez et notez le nombre de OUI dans l'espace prévu à cet effet. Procédez de même pour les 3 disciplines.

AFFIRMATIONS

1, 5, 7, 12, 13 nombre de « Oui » _____ Force

2, 3, 9, 10, 14 nombre de « Oui » _____ Vitesse

4, 6, 8, 11, 15 nombre de « Oui » _____ Endurance

SCORES PAR DISCIPLINE : Notez votre score ci-dessous pour chacune des trois aptitudes fondamentales par discipline. Plus votre score est bas, plus cette discipline a des chances d'être un point faible et peut-être un handicap. Un score de 0 ou 1 indique certainement un point faible tandis qu'un score de 4 ou 5 indique un point fort.