

Fiche de suivi d'un essai sportif en six séances

Une fiche gratuite à imprimer pour tester un nouveau sport pendant six séances et décider à partir de faits, pas d'une première impression maladroite.

Ce que c'est

Une expérience limitée pour tester un sport sans exiger une identité immédiate ni une compétence précoce. Vous choisissez un comportement à entraîner, participez à six séances, notez un moment concret après chacune, puis décidez de continuer, changer d'environnement ou arrêter.

Pour qui

Les adultes qui reprennent le sport, les débutants complets ou toute personne hésitant entre plusieurs activités. L'outil est particulièrement utile lorsque la peur du regard, la lenteur de décision, le perfectionnisme ou le besoin de contrôle fausse la première impression.

Quand l'utiliser

Commencez après avoir vérifié sécurité, horaires et coût. Utilisez la fiche juste après chacune des six séances. Arrêtez plus tôt en cas d'enseignement dangereux, d'humiliation, de coûts cachés, de blessure aggravée ou d'environnement clairement hostile.

Mode d'emploi

Nommez un comportement qui rétrécit sous pression : se cacher, hésiter, abandonner après une erreur, tout contrôler ou éviter l'incertitude.

Choisissez un sport et un environnement offrant de petites occasions répétées de pratiquer le comportement opposé.

Définissez la réussite comme le fait d'essayer ce comportement — pas de gagner, brûler des calories, obtenir un classement ou progresser vite.

Faites six séances avant de juger, sauf signal d'alerte lié à la sécurité ou à l'environnement.

Après chaque séance, notez un moment concret, le type d'inconfort et votre envie de revenir.

Après la sixième, séparez l'adéquation du sport de celle de l'environnement, puis choisissez : continuer, changer de cadre, essayer un autre sport ou arrêter.

L'outil

Préparer l'expérience

Sport : _____ Lieu/entraîneur : _____ Période des six séances : _____

Sous pression, j'ai tendance à : _____

Comportement à entraîner : _____

Une séance réussie signifie que j'ai : _____

J'arrête plus tôt si : _____

Séance	Un moment concret	Inconfort : constructif, neutre ou dangereux ?	Énergie après (1–5)	Envie de revenir ? Pourquoi ?
1	_____	_____	—	_____
2	_____	_____	—	_____
3	_____	_____	—	_____
4	_____	_____	—	_____
5	_____	_____	—	_____
6	_____	_____	—	_____

Décision après la sixième séance

Preuves d'évolution du comportement : _____

Adéquation du sport : _____ du cadre : _____ pratique : _____

☐ Continuer ici ☐ Changer de cadre ☐ Tester un autre sport ☐ Arrêter

Plus petite prochaine action et date : _____

Exemple

Nora choisit le volley débutant car elle attend souvent d'être certaine et évite d'être vue. Sa mesure de réussite : « appeler un ballon ou prendre une décision avant de me sentir prête ». La première séance est maladroite ; à la troisième, elle appelle clairement une balle ; la cinquième est fatigante mais

accueillante. Après six séances, elle continue — non parce qu'elle est déjà bonne, mais parce que le cadre est sûr et que six faits montrent qu'elle agit plus tôt.

Que faire ensuite

Choisissez une séance débutant abordable et répétable. Placez les six dates dans votre calendrier avant la première, puis ne rendez aucun verdict avant d'avoir des faits dans la fiche.

[Télécharger le PDF imprimable](#)