

# Self-Check – Swiss Golf

## Comment vas-tu?

- Ta santé compte!
- Merci de vérifier par toi-même –
- Tu es responsable de ta santé et de ton bonheur!



## SELF CHECK

(MERCI DE PRENDRE EN CONSIDÉRATION LES 14 DERNIERS JOURS)

**OUI** **NO**

	OUI	NO
<b>Qualité du sommeil</b>		
En moyenne, 8 heures de sommeil au minimum		
<b>Qualité du sommeil</b>		
Sur une échelle de 1 (très mauvais) à 6 (excellent) la qualité de mon sommeil a une moyenne de 4 au minimum		
<b>Entraînement</b>		
Sur une échelle de 1 (très facile) à 10 (le plus difficile) plus de la moitié de mon entraînement était de 7 ou plus		
<b>Rétablissement</b>		
Sur une échelle de -3 (très fatigué) à +3 (complètement rétabli) j'ai une moyenne de +1		
<b>Rétablissement</b>		
En moyenne, j'ai utilisé au moins 2 des méthodes de relaxation telles que massage, sauna, stretching, black role, yoga, méditation, etc.		
<b>Habit, équipement</b>		
J'étais toujours été habillé et équipé de manière correcte et appropriée lors de mes tournois et entraînements.		
<b>Temps libre</b>		
J'ai eu au minimum 2 x 2 heures pour me relaxer, lire, regarder un film, écouter de la musique, etc.,		
<b>Symptômes</b>		
Je n'ai jamais eu de symptômes de stress ou de problèmes de santé tels que herpès, douleurs, problèmes avec le système digestif.		
<b>Stress</b>		
Sur une échelle de 1 (aucun stress) à 6 (trop de stress) mon niveau de stress (école, entraînement, activités personnelles et sportives) n'était pas plus élevé que 3		
<b>Nutrition</b>		
A tout moment, mon alimentation était équilibrée et saine et j'ai mangé en quantité suffisante		
<b>Boisson</b>		
J'ai bu au moins 2 litres d'eau chaque jour		
<b>Echauffement</b>		
Avant un entraînement ou un tournoi, j'ai toujours effectué un échauffement approprié		
<b>Concentration</b>		
Sur une échelle de 1 (pas du tout) à 6 (parfaitement concentré) mon niveau était de 4 au minimum		
<b>Motivation</b>		
Sur une échelle de -2 (pas du tout) à +2 (parfaitement motivé) mon niveau était toujours entre +1 et +2		
<b>Esprit d'équipe</b>		
Sur une échelle de -2 (pas du tout) à +2 (complètement accepté) je me sens accepté dans le groupe d'entraînement ou l'équipe du tournoi et mon niveau était toujours entre +1 and +2		
<b>RESULTAT :</b> <b>Additionne le nombre de réponse «oui» et réfère-toi à l'échelle plus haut. Prend soin de ton corps! Ton corps est le plus important que tu aies.</b>		

# Où en suis-je ? Comment je me sens?

## Échelle d'évaluation



---

### 0-9 x Oui

Merci d'en parler avec tes parents/ta famille, ton Coach, ton Capitain, ton docteur ou avec nous



### 10-12 x Oui

Adapte ton comportement afin d'obtenir un plus grand nombre de « oui »



### 13-15 x Ja

Tu es sur le bon chemin! Continue comme ça!

---

Nous t'aidons - contacte-nous si tu le souhaites.