

**Situez votre niveau de forme dans
le cadre d'une dynamique générale.
Ascendante ou descendante**

N. Krantz

13.2.2011

Remis en forme le 18.3.2011

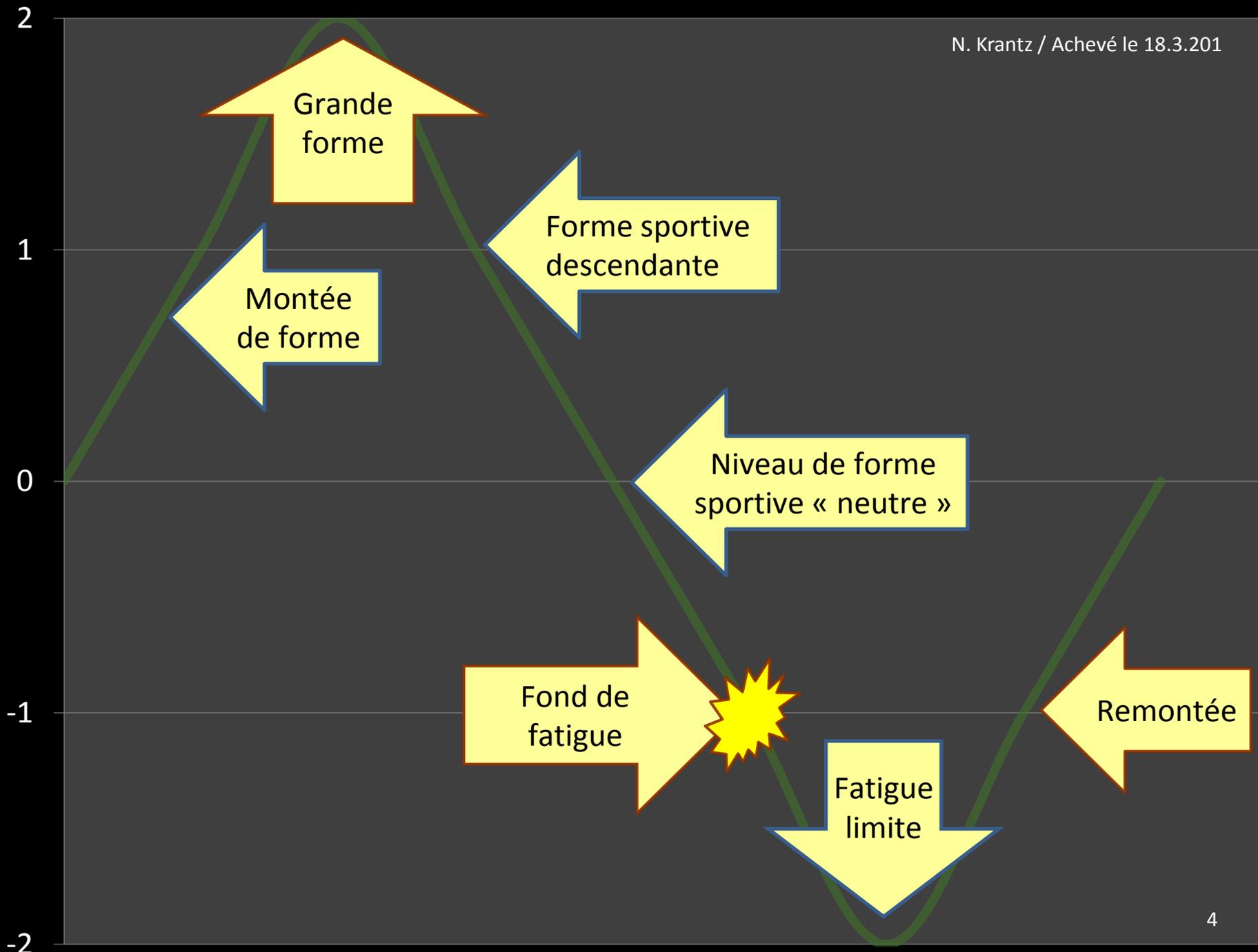
Quelle valeur ajoutée?

THEME: l'évaluation subjective du niveau de forme par un sportif

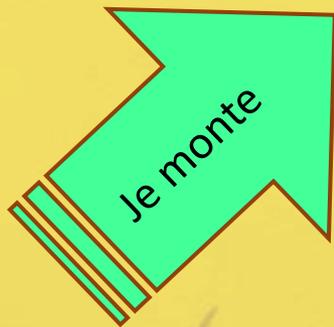
- La procédure vise à remplacer ou à compléter la méthodologie généralement utilisée en matière de « ressenti »...
 - L'appréciation « ponctuelle » par un sujet X de son niveau de forme « instantané » (souvent par l'attribution d'une note) est remplacée...
 - ... par le choix d'une « flèche de tendance » (ou d'une couleur) qui rend compte de la dynamique dans laquelle il se situe.
 - L'information ainsi fournie permet d'instruire un véritable dialogue entre le passé, le présent et le futur... est ainsi « compris dans le prix à payer », le poids du passé mais également la représentation que le sujet se fait de son avenir »!

Des orientations et des localisations dans une spirale
qui est celle des rythmes naturels de vie

L'HISTOIRE DE 7 FLÈCHES



Choisissez la direction de flèche qui correspond à votre état de forme actuel



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
Light Blue	Yellow	Red	Light Blue	Yellow	Red	Green

Ou la couleur qui correspond à un type de flèche