

HABIT TRACKER DE L'ARBITRE

Calendrier Mensuel - 7 Habitudes Atomiques

Mois : _____ Niveau actuel : _____

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1 ■ ■ Révision OBR/OBRI (5 min)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2 ■ ■ Analyse vidéo match	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 ■ ■ Condition physique	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4 ■ ■ Visualisation mentale	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5 ■ ■ Feedback seeking	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6 ■ ■ Networking arbitres	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7 ■ ■ Lecture développement	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
TOTAL ✓																																

INSTRUCTIONS:

- Cochez (✓) chaque habitude accomplie quotidiennement
- Minimum **5/7 habitudes par jour** pour progresser
- Objectif mensuel: **85% de réussite** (26+ jours)
- Ne cassez JAMAIS la chaîne plus de 2 jours consécutifs

■ **RAPPEL:** Ce ne sont PAS les jours parfaits qui créent l'excellence, c'est la constance imparfaite. Un jour manqué ? Recommencez immédiatement le lendemain.

NOTES & RÉFLEXIONS DU MOIS:

LeaderchipAcademy4All
Lead – Learn - Inspire

