



JOURNAL DE PRATIQUE

Jour / Date / Heure :

Je prévois pratiquer ____h____ min

Ça me tente? Oui Bof Non

Réchauffement : ____ min

Technique : ____ min

Exercices et gammes : ____ min

Pièces et études : ____ min

Défi personnel : ____ min

Finalement, j'ai pratiqué ____h____ min

Pourquoi? (plus long : je n'ai pas vu le temps passer, ça allait tout seul... / plus court : j'avais faim, un ami m'a dérangé...)

Comment je me sens après ? (libéré, satisfait, fier, déçu, frustré, soulagé...)

Accompli : (buts atteints, petites victoires)

Prochaine pratique : (refaire, mettre l'emphase, terminer, améliorer...)