


Journal de musique



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

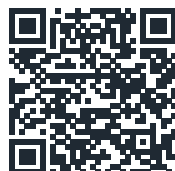
Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Log the instrument and piece you practiced each session
 - Record practice duration and target or achieved tempo (BPM)
 - Rate the overall quality of your session from 1 to 10
 - Write a short reflection on what improved and what was difficult
 - Set a specific goal to focus on in your next practice session



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique (*comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?*)

Ce qui s'est amélioré (*qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...*)

Défis (*qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?*)

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique (*comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?*)

Ce qui s'est amélioré (*qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...*)

Défis (*qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?*)

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique (*comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?*)

Ce qui s'est amélioré (*qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...*)

Défis (*qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?*)

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique (*comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?*)

Ce qui s'est amélioré (*qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...*)

Défis (*qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?*)

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique (*comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?*)

Ce qui s'est amélioré (*qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...*)

Défis (*qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?*)

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique (*comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?*)

Ce qui s'est amélioré (*qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...*)

Défis (*qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?*)

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Temps de pratique (min): _____

Instrument: _____

Morceau / exercice: _____

Tempo (BPM): _____

Évaluation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la pratique *(comment s'est passée la séance dans l'ensemble ? qu'est-ce qui a marqué ?)*

Ce qui s'est amélioré *(qu'est-ce qui a cliqué aujourd'hui ? qu'est-ce qui sonne ou se sent nettement mie...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*
