

Carnet de route

Amener cette feuille à la prochaine rencontre
Routine motrice : 6 jours / semaine, 15 min maximum,
sans augmentation de douleur.

Indiquer pour chaque cellule : ma douleur...

↑ : augmente ↔ : reste pareille ↓ : diminue

Exercices						Cardiorespiratoire (3 fois / semaine) _____minutes
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Tâches

Objectif convenu : _____

Commentaire : _____

Commentaire : _____

Tâche 1 :

Continuez :

Tâche 2 :

Tâche 3 :

Tâche 4 :

Plan d'action :

Quel est le point le plus important que vous retenez de notre rencontre aujourd'hui ? :

Comment avez-vous trouvé la rencontre ? :

Date de la prochaine rencontre :