

# 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   ↓ :

| Exercices |  |  |  |  |  | Cardiorespiratoire<br>(3 fois / semaine)<br>_____minutes |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| Lundi     |  |  |  |  |  |  |
| Mardi     |  |  |  |  |  |  |
| Mercredi  |  |  |  |  |  |  |
| Jeudi     |  |  |  |  |  |  |
| Vendredi  |  |  |  |  |  |  |
| Samedi    |  |  |  |  |  |  |
| Dimanche  |  |  |  |  |  |  |

Signature : \_\_\_\_\_

# Tâches

**Objectif convenu :** \_\_\_\_\_

**Commentaire :** \_\_\_\_\_

**Commentaire :** \_\_\_\_\_

**Tâche 1 :** \_\_\_\_\_

**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 :