

**Prénom :**

# Carnet de suivi

**Semaine :**

**Du            au**

**LUNDI MATIN (7h-9h)**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**LUNDI SOIR (19h-21h)**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du** \_\_\_\_\_ **Tout**  
**tout** \_\_\_\_\_ **à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du** \_\_\_\_\_ **Tout**  
**tout** \_\_\_\_\_ **à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du** \_\_\_\_\_ **Tout**  
**tout** \_\_\_\_\_ **à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du** \_\_\_\_\_ **Tout**  
**tout** \_\_\_\_\_ **à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du** \_\_\_\_\_ **Tout**  
**tout** \_\_\_\_\_ **à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du** \_\_\_\_\_ **Tout**  
**tout** \_\_\_\_\_ **à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**MARDI MATIN (7h-9h)**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**MARDI SOIR (19h-21h)**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

---

*Merci de votre participation*

**MERCREDI MATIN (7h-9h)**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**MERCREDI SOIR (19h-21h)**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**JEUDI MATIN (7h-9h)**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

---

*Merci de votre participation*



**JEUDI SOIR (19h-21h)**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout**

---

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

---

*Merci de votre participation*

**VENDREDI MATIN (7h-9h)**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**VENDREDI SOIR (19h-21h)**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**SAMEDI MATIN (7h-9h)**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du**

**tout**

---

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

---

*Merci de votre participation*

**SAMEDI SOIR (19h-21h)**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**DIMANCHE MATIN (7h-9h)**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**DIMANCHE SOIR (19h-21h)**

**Je suis satisfait(e) de ma condition physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de ma force physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Physiquement, je suis content(e) de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Globalement, j'ai une bonne opinion de moi**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Je suis satisfait(e) de mon apparence physique**

**Pas du  
tout** \_\_\_\_\_

**Tout  
à fait**

**Veillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse**

\_\_\_\_\_

*Merci de votre participation*

**NOTES :**

**Lundi**

---

**Mardi**

---

**Mercredi**

---

**Jeudi**

---

**Vendredi**

---

**Samedi**

---

**Dimanche**

---