

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
