

## FICHE DE PROGRÈS 3A

Donne-toi une note de 0 à 10 pour chacun des aspects psychologiques. Rappelle-toi que l'on va s'améliorer toute notre vie, alors donne-toi toujours des pointages conservateurs!

**0 = JE PARS DE...ZÉRO!** et **10 = J'AI ATTEINT LA PERFECTION!**

Phases : 1-BILAN 2-BUT 3-ACTION

DÉBUT / FIN DÉBUT / FIN DÉBUT / FIN

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES – voir vidéos d'introduction pour plus d'infos

<b>P E N S É E S</b>	<b>Connaissances</b> en <u>Activité physique</u> .....	___	___	___
	<u>Alimentation</u> .....	___	___	___
	<u>Accomplissement de soi</u> ...	___	___	___
<b>É M O T I O N S</b>	<b>Habitudes</b> d' <u>Activité physique</u> .....	___	___	___
	<u>Alimentation</u> .....	___	___	___
	<u>Accomplissement de soi</u> .....	___	___	___
	Satisfaction face à ma santé (globale).....	___	___	___
	Sentiment de contrôle sur ma santé.....	___	___	___
	Confiance en moi.....	___	___	___
	Niveau d'énergie.....	___	___	___
	<b>TOTAL</b>	___	___	___

ÉVALUATION PHYSIQUE (FIT TEST) – voir vidéos "Fit Test Début" et "Fit Test Fin"

<b>T E S T S</b>	<b>SQUATS</b> : <input type="checkbox"/> Avec chaise <input type="checkbox"/> Régulier.....	___	___	___
	<b>PUSH-UPS</b> : <input type="checkbox"/> Mur <input type="checkbox"/> Chaise <input type="checkbox"/> Genoux <input type="checkbox"/> Complet	___	___	___
	<b>JUMPING JACKS</b> : <input type="checkbox"/> Pas de côté <input type="checkbox"/> Sauté.....	___	___	___
	<b>TOUCHER LE SOL</b> : <input type="checkbox"/> Règle (noter la distance)..... <input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/> A-doigts <input type="checkbox"/> B-jointures <input type="checkbox"/> C-poings <input type="checkbox"/> D-Paumes <input type="checkbox"/> E-contorsionniste!	___	___	___

<b>M E S U R E S</b>	<b>POITRINE</b> à la hauteur des mamelons.....	___	___	___
	<b>BRAS</b> <input type="checkbox"/> Décontracté <input type="checkbox"/> En flexion.....	___	___	___
	<b>TAILLE</b> à la hauteur du nombril.....	___	___	___
	<b>HANCHES / FESSES</b> au niveau le plus large	___	___	___
	<b>CUISSES</b> à mi chemin entre genou et hanche	___	___	___
	<b>MOLLETS</b> au niveau le plus large.....	___	___	___

**POIDS** :  lbs  kg.....

**PHOTOS** : Fais un crochet si c'est fait.....