FICHE D’EVALUATION DE DIFFICULTE DE MICROCYCLE

Cette fiche a pour but d’évaluer la difficulté d’un microcycle, en fonction du ressenti des patients.

Nom Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

N° de microcycle : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Date : du lundi \_\_/\_\_/\_\_ au dimanche \_\_/\_\_/\_\_\_

Nombre de séances : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Comment vous sentez vous au début de ce microcycle ?**Très fatigué(e) - Fatigué(e) - Un peu fatigué(e) - Bonne forme - Grande forme - Très grande forme

**Evaluation des séances**  
**Séance 1 :** (< Résumé du contenu >)  
 o Comment vous sentez vous avant cette séance ?  
Très fatigué(e) - Fatigué(e) - Un peu fatigué(e) - Bonne forme - Grande forme - Très grande forme

o Comment avez-vous ressenti cette séance sur le plan de la difficulté ?  
Très difficile – Difficile - Un peu difficile – Moyenne - Assez facile – Facile - Très facile

**Séance 2 :** (< Résumé du contenu >)  
 o Comment vous sentez vous avant cette séance ?  
Très fatigué(e) - Fatigué(e) - Un peu fatigué(e) - Bonne forme - Grande forme - Très grande forme

o Comment avez-vous ressenti cette séance sur le plan de la difficulté ?  
Très difficile – Difficile - Un peu difficile – Moyenne - Assez facile – Facile - Très facile

**Séance 3 :** (< Résumé du contenu >)  
 o Comment vous sentez vous avant cette séance ?  
Très fatigué(e) - Fatigué(e) - Un peu fatigué(e) - Bonne forme - Grande forme - Très grande forme

o Comment avez-vous ressenti cette séance sur le plan de la difficulté ?  
Très difficile – Difficile - Un peu difficile – Moyenne - Assez facile – Facile - Très facile

**Séance 4 :** (< Résumé du contenu >) o Comment vous sentez vous avant cette séance ?  
Très fatigué(e) - Fatigué(e) - Un peu fatigué(e) - Bonne forme - Grande forme - Très grande forme

o Comment avez-vous ressenti cette séance sur le plan de la difficulté ?  
Très difficile – Difficile - Un peu difficile – Moyenne - Assez facile – Facile - Très facile

**Comment avez-vous ressenti ce microcycle sur le plan de la difficulté ?**Très difficile – Difficile - Un peu difficile – Moyenne - Assez facile – Facile - Très facile

D’autres questions que le ressenti, la fatigue ou la difficulté de la séance peuvent être posées pour préciser l’effet des séances, adapter le programme : l’essoufflement, les douleurs, les courbatures, les douleurs des articulations leur gonflement.