

FICHE D'ÉVALUATION DE DIFFICULTÉ 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.