

Document à retourner à la  
fin du soin via  
l'enveloppe pré-affranchie

2



## CAHIER DE SUIVI

Nom du patient : \_\_\_\_\_

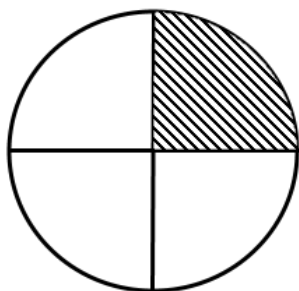
## Guide pour compléter les grilles

Voici des explications afin de bien compléter le document et interpréter correctement chacun des symboles présents dans votre carnet d'entraînement :

### Portion de la séance complétée :

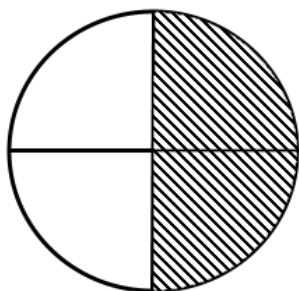
**Etape 1 :** sélectionnez l'icône correspondant au nombre d'exercices que vous aurez effectués dans le programme quotidien :

1 exercice réalisé sur 4



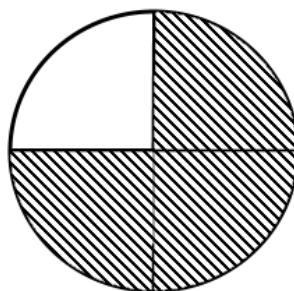
1/4

2 exercices réalisés sur 4



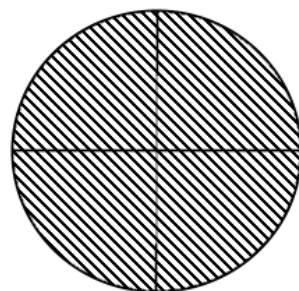
2/4

3 exercices réalisés sur 4



3/4

4 exercices réalisés sur 4

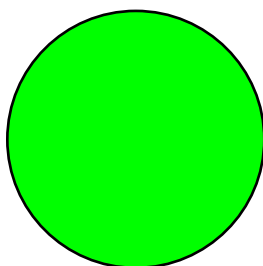


4/4

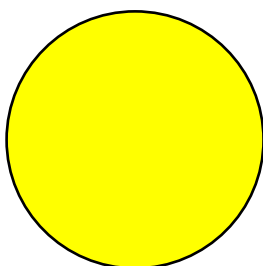
### Niveau de difficulté :

**Etape 2 :** sélectionnez le cercle de couleur correspondant à la difficulté que vous aurez ressentie lors de vos exercices du jour :

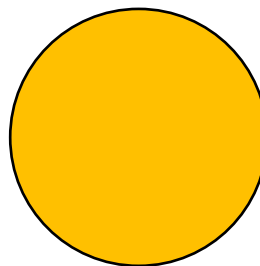
Facile



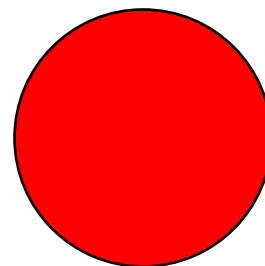
Assez facile



Assez difficile



Difficile





### Niveau d'appréciation :

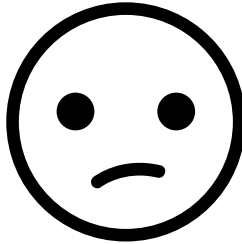
Etape 3 : sélectionnez l'expression correspondant le plus à votre niveau de satisfaction du programme quotidien :

Très insatisfait

Insatisfait

Satisfait

Très satisfait



### Niveau de douleur :

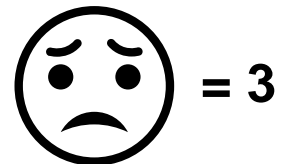
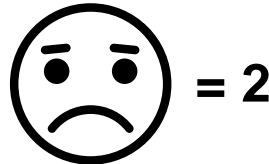
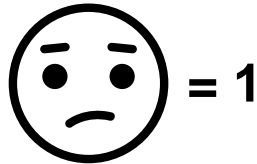
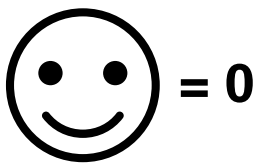
Etape 4 : sélectionnez l'expression correspondant le plus à votre niveau de douleur lors de votre pratique du programme quotidien :

Douleur absente

Douleur légère

Douleur modérée

Douleur sévère



### Marche & Motivation du jour :

Etape 5 : Après avoir indiqué le temps que vous avez marché dans la journée, sélectionnez l'icône correspondant le plus à votre motivation du jour :



Je suis motivé !



Je ne suis pas motivé

# GRILLES DE SUIVI

## Semaine 1

Nom du programme : \_\_\_\_\_

**Consignes :**

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		/
				0 1 2 3		/
				0 1 2 3		/
				0 1 2 3		/
				0 1 2 3		/
				0 1 2 3		/
				0 1 2 3		/

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 2

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 3

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 4

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 5

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....



# Semaine 6

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....















.....

# Semaine 7

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 8

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....















.....

# Semaine 9

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 
				0 1 2 3		 

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 10

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 11

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....

# Semaine 12

Nom du programme : \_\_\_\_\_

## Consignes :

- Entourez chaque symbole qui correspond à votre entraînement.
- Remplissez une ligne par jour.
- A la fin de chaque semaine, changez de feuille.

Date	Nombre d'exercices réalisés	Niveau de difficulté	Niveau d'appréciation	Niveau de douleur	Temps de marche	Motivation
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		
				0 1 2 3		

Commentaire sur cette semaine d'exercice :

.....

.....

.....







