**Extrait du journal de bord**

**Semaine \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Cochez si vous et votre enfant avez pratiqué (OUI ou NON) et si OUI, indiquez votre niveau de satisfaction et celui de votre enfant en mettant un chiffre dans les carrés ci-dessous.

**0 = Pas du tout 1 = un peu 2 = modérément 3 = Beaucoup**

Pour chaque séance pratiquée, cochez **ENFANT** si c’est votre enfant qui a initié la pratique ou **PARENT** si c’est vous.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **PARENT** | | | | | | |
| OUI |  |  |  |  |  |  |
| NON |  |  |  |  |  |  |
| **ENFANT** | | | | | | |
| OUI |  |  |  |  |  |  |
| NON |  |  |  |  |  |  |

Avez-vous fait la relaxation avec l’audio : OUI ❑NON ❑Combien de fois? : \_\_\_\_\_\_\_\_

**Veuillez décrire le déroulement des séances de votre enfant. Indiquez si des éléments perturbateurs auraient pu compromettre une pratique ou la rendre plus difficile.**

**Dimanche**   
A bien fait les postures : Pas du tout ❑un peu ❑moyennement ❑très bien ❑  
A fait toute la pratique : Oui ❑Non ❑

Élément perturbateur : Oui ❑Non ❑Décrire : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Lundi**  
A bien fait les postures : Pas du tout ❑un peu ❑moyennement ❑très bien ❑  
A fait toute la pratique : Oui ❑Non ❑

Élément perturbateur : Oui ❑Non ❑Décrire : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mardi**   
A bien fait les postures : Pas du tout ❑un peu ❑moyennement ❑très bien ❑  
A fait toute la pratique : Oui ❑Non ❑

Élément perturbateur : Oui ❑Non ❑Décrire : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mercredi**  
A bien fait les postures : Pas du tout ❑un peu ❑moyennement ❑très bien ❑  
A fait toute la pratique : Oui ❑Non ❑

Élément perturbateur : Oui ❑Non ❑Décrire : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Jeudi**  
A bien fait les postures : Pas du tout ❑un peu ❑moyennement ❑très bien ❑  
A fait toute la pratique : Oui ❑Non ❑

Élément perturbateur : Oui ❑Non ❑Décrire : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vendredi**  
A bien fait les postures : Pas du tout ❑un peu ❑moyennement ❑très bien ❑  
A fait toute la pratique : Oui ❑Non ❑

Élément perturbateur : Oui ❑Non ❑Décrire : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_