Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)

Feuille de suivi Niveau 1- Assis

Utilisez le tableau ci-dessous pour suivre vos progrès. N'oubliez pas que tout progrès est un bon progrès !

Cochez les activités que vous avez réalisées ou notez combien de fois vous avez fait chaque exercice.

Date	*1. Marche lente*	*2. Elévation talons-pointes*	*3. Tendre les bras et ramer*	*4. Se préparer à tenir debout*	*5. Pas de côté*	*6. Jambe tendue et étirement*	*7. Mouvement de poussée avec les bras*

NOTES: ***Comment vous êtes-vous senti(e) pendant les activités ? Comment vous êtes-vous senti(e) après les activités ? Est-ce devenu plus facile de faire l'un des exercices ?***

British Columbia | Ministry of Health

BC INJURY research and prevention unit

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE) Feuille de suivi

Niveau 1- Assis

Utilisez le tableau ci-dessous pour suivre vos progrès. N'oubliez pas que tout progrès est un bon progrès !

Cochez les activités que vous avez réalisées ou notez combien de fois vous avez fait chaque exercice.

Date	*1. Marche lente*	*2. Elévation talons-pointes*	*3. Tendre les bras et ramer*	*4. Se préparer à tenir debout*	*5. Pas de côté*	*6. Jambe tendue et étirement*	*7. Mouvement de poussée avec les bras*

NOTES: ***Comment vous êtes-vous senti(e) pendant les activités ? Comment vous êtes-vous senti(e) après les activités ? Est-ce devenu plus facile de faire l'un des exercices ?***

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE) Feuille de suivi

Strength and Balance for Life (STABL) Niveau 2- Debout

Utilisez le tableau ci-dessous pour suivre vos progrès. N'oubliez pas que tout progrès est un bon progrès !

Cochez les activités que vous avez réalisées ou notez combien de fois vous avez fait chaque exercice.

Date	*1. Marche sur les talons et sur les pointes*	*2. Tendre les bras et ramer*	*3. Pas de côté et pas en arrière*	*4. Equilibre sur une jambe*	*5. Mouvement de poussée avec les bras*	*6. Assis debout*	*7. Étirement des mollets*

NOTES: ***Comment vous êtes-vous senti(e) pendant les activités ? Comment vous êtes-vous senti(e) après les activités ? Est-ce devenu plus facile de faire l'un des exercices ?***

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved