

Saison :.....

CARNET DE SUIVI DES APS

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS :

Age :

Poids :

Taille :

Maladie ou

Pathologie :.....

.....

Traitements :.....

.....

Douleurs :.....

Profession :.....

Environnement : (Habitation, Extérieur, seul ou en couple, enfants et petit enfants...)

.....

.....

OBSERVATIONS DIVERSES

Tanaka et al (2001) : FC max = 208 – 0.7 x âge=.....

	Formule A	
Endurance	60 à 70 %	=
Resistance douce	70 à 85%	=
Resistance dure	85 à 95%	=

* C'est quoi pour vous l'activité physique ?

.....

.....

* Quels sont vos goûts dans ce domaine ?

.....

.....

* Vous en êtes où aujourd'hui ? Décrivez--moi les activités physiques que vous pratiquez.

.....

.....

* Actuellement qu'est--ce qui vous donnerait envie d'augmenter votre activité physique ?

.....

.....

* Si vous décidiez d'augmenter votre activité physique, comment pourriez--vous faire concrètement ?

.....

.....