

## FICHE D'AUTO-OBSERVATION

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.

JOUR/DATE	PRATIQUE	COMMENTAIRE
Mercredi	R R R X X X	
Jeudi	R R R X X X	
Vendredi	R R R X X X	
Samedi	R R R X X X	
Dimanche	R R R X X X	
Lundi	R R R X X X	
Mardi	R R R X X X	