



Fiche de suivi hebdomadaire

(à imprimer)



Notez chaque jour une situation type (par ex. « retour à la maison ») pour suivre vos progrès.



Date 	Situation 	Nb de sauts 	Intensité (1-5) 	Retour au sol / assis (rapide ? oui-non) 	% salutations réussies 	Remarques (déclencheurs, fuites de renforcement) 
Lundi 						
Mardi 						
Mercredi 						
Jeudi 						
Vendredi 						
Samedi 						
Dimanche 						



Bilan de la semaine : étape en cours n° ____ • principale difficulté : _____

• objectif de la semaine prochaine : _____

