

# FICHE D'OBJECTIFS

(Précis, mesurables – Fréquence, Intensité, Temps)

	Situation initiale	Objectifs	Date d'évaluation
Vie quotidienne	Repassage 5 h/sem	Promener le chien 10'/j 3 fois/sem	1 mois
Vie professionnelle	1 étage à pied Matin et soir	idem	1 mois
Loisirs	Poker Tapisserie	Aller à pied au poker 15' 2 fois/sem Parler= oui chanter = non	2 mois (amis en vacances)