

PLAISIR

*Avant l'activité
Est-ce que tu crois
que tu vas te faire plaisir ?*

*Après l'activité
Est-ce que tu as
ressenti du plaisir ?*

EFFORT

*Avant l'activité
Comment imagines-tu
l'effort que tu vas faire ?*

*Après l'activité
Comment as-tu ressenti
cet effort ?*

PROGRÈS

*Avant l'activité
Est-ce que tu as
envie de progresser ?*

*Après l'activité
Est-ce que tu as
l'impression de progresser ?*