

**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 ?*