



Nom de l'outil : Silhouette

Auteur : DIABETE OCCITANIE

Description : L'outil permet d'analyser ses sensations pendant et/ou après la pratique d'activité physique

Thématique : Activité physique

Objectifs : Identifier les effets de l'activité physique sur son corps

Public : Personnes diabétiques

Animateur : tout professionnel intervenant en ETP

Utilisation : L'outil est utilisé lors du [programme d'ETP de renforcement Diabète : je garde le cap !](#) Chaque participant reçoit une silhouette et est invité à désigner par une couleur les endroits où il considère que l'activité physique est bénéfique pour son corps et/ou là où il trouve qu'elle fait du bien. Il désigne par une autre couleur les endroits où il pense que l'activité physique peut être dangereuse pour son corps et/ou là où cela lui fait mal. Enfin, chaque participant est invité à s'exprimer autour de son expérience personnelle.

Plus d'informations : brozzetti.a@diabeteoccitanie.org

Indiquez sur le schéma les parties du corps où vous ressentez un effet dû à l'activité physique :

En vert : « Ça me fait du bien. »

En rouge : « Ça me fait mal. » / « Je ne me sens pas bien. »

