



**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](mailto: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. »

