



Je brûle mon sucre et j'aime ça !

1. Accueil

- 1.1 Présentation classique 10'
- 1.2 Méta-plan 30'

Les points positifs et négatifs de la pratique d'activité physique

Points positifs / objectifs	Points négatifs / risques
<ul style="list-style-type: none"> * importance de l'activité physique autant que les médicaments ou le régime * un muscle qui travaille brûle du sucre et fait baisser la glycémie * un muscle entraîné brûle plus de sucre, même au repos 	<ul style="list-style-type: none"> * faire attention aux yeux et pieds * pour éviter l'hypoglycémie, préférer la pratique du sport en groupe, et les sports d'endurance ex : marche rapide, vélo, piscine et jardinage

2. Activité 1h

- * Test « pré »activité, on le note
- * Sport : marche rapide sur la voie verte
- * Test « post »activité, on le compare

3. Débrief

- * Reformuler les objectifs
- * sport = médicaments = régime
- * Quels sports choisir ?

4. Déroulement de l'atelier

- * Intervenants
 - 8/10 participants
 - 2 animateurs
- * Matériel
 - tenue de sport
 - chaussures de sport
 - plusieurs appareils de lecture de glycémie
- * L'atelier se déroule de jour en partant du cabinet de kinésithérapie du Vaudreuil et en marchant sur la voie verte
- * L'atelier a lieu après les ateliers suivants :
 - « je gère mon hypoglycémie »
 - « comment se contrôler ? »

Après relecture du groupe

Dans la première partie utiliser plutôt un brainstorming permettant aux patients d'explorer différentes directions. : « C'est quoi l'activité physique »

Prévoir de quoi resucrer en cas de nécessité. Prévoir une liste des conseils et astuces en cas d'activité physique. La faire apparaître par des échanges avec les patients.

Penser à animer la marche mais ce temps est un moyen positif de renforcer la convivialité.

Attention il faut qu'il fasse jour . activité de plein air.

Départ voie verte du cabinet de kiné.