



7 – 11 mai 2025

Stage Trail et Diabète

La Clusaz (Haute Savoie – 74220)

L'UNION SPORTS & DIABETE en collaboration avec l'UTEP du CH. de Dole propose un stage d'optimisation de la gestion du diabète de type 1 dans la pratique du trail.

Ce stage est un programme d'éducation thérapeutique validé par l'ARS de Bourgogne-Franche Comté.

Déroulement du stage

- Rendez-vous le premier jour mercredi 7 mai à midi pour déjeuner ensemble dans un restaurant du village (le nom vous sera communiqué ultérieurement).
- Séances de courses à pied :
 - Soit en ½ journée (premier après-midi et dernière matinée), soit à la journée avec un pique-nique, en mode rando-trail.
 - De 15 à 25 km et 500 à 1000 m de dénivelé positif sur des chemins de randonnées autour de la Clusaz.
 - Les distances et les dénivelés sont bien sûr adaptés au niveau des participants et à la météo, les premiers attendant les moins rapides régulièrement. Elles sont tracées par l'un des médecins encadrants qui connaît bien la région.
- « Debriefing » diabète individuel avec l'un des soignants, en regardant les données glycémiques de la journée.
- Soirées à thèmes (diététique, nouvelles technologies, ...).
- Fin du stage le dimanche après un déjeuner dans un des restaurants de la Clusaz ou ses environs.

Comment s'inscrire ?

Complétez et retournez le bulletin de pré-inscription ci-joint. Un questionnaire médical sportif et des documents « d'éducation thérapeutique » vous seront alors envoyés, que vous devrez retourner au Dr. Tschudnowsky qui validera votre participation.

Contacts : Nicole Renollet : nicolerenollet@hotmail.com

Dr. Muriel Tschudnowsky : tschudnowsky.muriel@ch-dole.fr



UNION SPORTS & DIABETE
49, rue de Chatenay, Bretagne 2
92160 ANTONY
Contact@unionsportsetdiabete.fr



UTEP (Unité Transversale d'Éducation et de Prévention)
Centre Hospitalier Louis Pasteur
Avenue Léon Jouhaux - 39100 DOLE
Tél. 03 84 79 68 55

Conditions de participation

- Être diabétique de type 1.
- Être capable de fournir un effort modéré pendant 5/6 h par jour pendant 4 jours.
- Être capable de courir/marcher 10 à 25 km par jour, en terrain varié montagneux.
- Être capable de courir 500 à 1000 m de dénivelé positif/jour sur plusieurs jours.
- **NOUVEAUTE 2025** : Votre conjoint ou un(e) ami(e) est aussi le/la bienvenu(e). Un programme sportif spécifique pourra leur être proposé s'ils n'ont pas le niveau sportif pour suivre le groupe.

Encadrement

Equipe médicale et paramédicale traileuse, spécialisée en stages « sports et diabète » :

- Dr Muriel Tschudnowsky (Diabétologue Responsable du stage)
- Dr Pauline Combaud (Diabétologue)
- Romain Barriquand (Diabétologue)
- Sandrine Dumont (IDE spécialisée en diabétologie)
- Union Sports & Diabète

Hébergement

- Chalet du Bossonnet, 2, sentier du Bossonnet, 74220 La Clusaz
- GPS : Latitude 45.9055751833839
- Longitude 6.43233030147524
- N 45°54' 20.0694" - E 6°25' 56.388"

Tarif

- 300 € (4 nuitées)
- Adhésion USD 2025 : 25 €.
- **Comprenant** : hébergement (draps et linge de toilette inclus), repas (sauf les déjeuners d'arrivée et de départ), ménage et assurance responsabilité civile et accident corporel (basique).
- **Ce tarif n'inclut pas** vos frais de transport A.R. , les restaurants (facultatifs), les sorties festives, le ravitaillement de course, l'assurance complémentaire Sports+ proposée par la MAIF (pour ceux qui n'ont pas déjà une couverture adaptée).