



7 – 11 mai 2025

Stage Trail et Diabète

La Clusaz (Haute Savoie – 74220)

Pour en savoir plus ...

Durant ce stage, vous aimerez :

- 4 jours de trail dans le magnifique cadre du massif des Aravis.
- Un chalet authentique et très confortable pour bien récupérer après les efforts quotidiens. Il est composé de chambres doubles avec salles de bain privatives, de vastes salles à manger et salon. Il se trouve dans la station.
- Les repas seront assurés par un cuisinier amateur sportif (connaissant le diabète). Ils sont adaptés à l'effort fourni et aux allergies / préférences des participants (un questionnaire vous sera envoyé). Lors des sorties à la journée, les déjeuners seront tirés de votre sac en plus des resucrages et collations.
- Des temps libres sous la responsabilité des participants.
- Des échanges bienveillants et attentifs entre participants diabétiques et soignants.

Ce qu'il faut savoir :

- Eau : Prévoir au minimum 1,5 l dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...).
- Nature du terrain : Le terrain est varié mais accessible techniquement à tout le monde. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpage.
- **Et 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.