



25 mai -1<sup>er</sup> juin 2024

## Tour de Bretagne – Saison 7

### Camaret – Pointe du Raz sur le GR34

L'association Union Sports & Diabète agit sur le terrain et vous propose de vivre un séjour de randonnée en itinérance sur le « sentier des douaniers » en longeant la mer pour :

- **Optimiser sa gestion du diabète en activité physique** dans un groupe **bienveillant**.
- Partager ensemble l'expérience acquise dans la journée lors d'échanges, en randonnée ou simplement en fin de journée.
- **Analyser** avec les pairs et nos experts, les données des capteurs de glucose ou des pompes / boucles fermées, l'impact de la nutrition **pour faire mieux**.

Le tour de Bretagne USD c'est :

- Rejoindre un petit groupe dynamique de 12 personnes diabétiques et accompagnants.
- Randonner du bout de la presqu'île de Crozon (port de Camaret) à la Pointe du Raz, soit 130 km de marche répartis en 8 étapes d'environ 20 km/jour, avec transferts journaliers des gites vers le GR34.
- Loger dans des gites de confort près du GR34 et de la mer.
- Partager des repas « maison » adaptés et participer à la vie du groupe USD\*\*.

Recommandation :

Une préparation physique et un entraînement régulier et d'endurance à la marche sont incontournables

« Bienvenu à bord » à ceux qui reviennent chaque année et aux « nouveaux » pour qui ce **séjour sportif en sécurité** ouvrira un nouvel **espace de liberté**.



#### UNION SPORTS & DIABETE

Association d'intérêt général  
49 rue de Chatenay, Bretagne 2  
92160 Antony  
contact@unionsportsetdiabete.fr  
www.unionsportsetdiabete.com

#### Contacts :

- Nicole Renollet : [nicolerenollet@hotmail.com](mailto:nicolerenollet@hotmail.com)
- Daniel Marleix : [ldmconseil@marleix.com](mailto:ldmconseil@marleix.com)

## Conditions de participation

- Adulte insulino-traité, conjoint.
- Soignant en formation diabète en immersion.
- Autonomie dans la gestion du diabète.
- Savoir vivre en communauté.
- Cotisation USD 2024 à jour (23 €).
- **Certificat médical requis.**

## Hébergement

- Accueil et 5 nuits à Crozon et 2 nuits à Audierne.
- Transport Minibus USD ou voiture particulière.

## Tarif

- 480 €/personne comprenant :
- Hébergement en **pension complète** pour 7 nuits, draps, linge de toilette, inclus.
- OPTION : assurance accident corporel sport+ (personnel)
- Adhésion 2024 : 23 €.
- **Ce tarif n'inclut pas vos frais de transport A.R.**

## Conditions de paiement

- Tarif 480 € (acompte à l'inscription 200 €, solde 280 € au plus tard le 10 mai 2024).
- Modalités de paiement : virement bancaire ou chèque libellé à l'ordre de l'USD (voir bulletin d'inscription).
- Pour des versements échelonnés, contacter Nicole Renollet au 06 98 43 79 97.