



**20-24 février 2023**

## **Séjour d'hiver Sports & Diabète**

### **CNSNMM - Prémanon (39220)**

Comme tous les ans, l'USD vous propose un séjour d'hiver où vous pourrez rencontrer et échanger avec d'autres diabétiques, découvrir d'autres sports, partager vos expériences dans une ambiance conviviale et un site exceptionnel.

Le séjour se déroulera **du lundi (matinée) 20 au vendredi 25 février (après-midi)** au Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne (CNSNMM) de Prémanon dans le Jura.

Au programme, ski de fond et raquettes pour profiter de la neige, stretching et pilâtes pour se mettre ou remettre en forme, mais aussi journée pique-nique sur les pistes, sports collectifs en salle, découverte des nouveaux matériels liés au diabète... Et peut-être des surprises !

**Pas d'encadrement médical**, mais un partage de compétences et d'informations dans la bonne humeur ! Inscrivez-vous vite, il n'y a pas beaucoup de places !



N'hésitez pas à nous contacter !

[dominique.lechevalier@gmail.com](mailto:dominique.lechevalier@gmail.com)

### Conditions de participation

- ◆ Être adhérent (cotisation 2023 à jour : 23 €)
- ◆ Diabétique sous insuline (ou accompagnant)
- ◆ Être **parfaitement autonome** dans la gestion de son diabète

### Hébergement

- ◆ En chambres twin avec douche et sanitaires (draps fournis).
- ◆ Menus ordinaires : cuisine équilibrée et adaptée aux besoins des sportifs.

### Tarif & Conditions de paiement

- ◆ Prix du stage 405 €
- ◆ Accompagnant : 405 € + 23 € = 428 €
- ◆ **Possibilité de régler en plusieurs fois : nous contacter.**
- ◆ Non compris : location des skis et/ou raquettes le cas échéant, frais de transport trajet, achats personnels.