



10-14 octobre 2022 – Épernay (51200) Stage en immersion pour diabétique en reprise d'activité physique

Vous avez perdu le goût de l'activité physique ? Vous ne savez pas ou plus comment faire avec votre diabète et l'insuline ?

Nous vous proposons de vous accompagner pour **retrouver le plaisir de bouger**, celui de mieux manger et enfin de comprendre comment gérer le traitement.

Mettez votre quotidien au repos, **rejoignez un stage de 4 jours** dans une région « pétillante », où des professionnels de santé, sport et nutrition, des diabétiques actifs, vous aideront à **retrouver une vie quotidienne saine et sereine** dans une ambiance détendue et amicale.

But :

- Comprendre **le** diabète.
- Comprendre **son** diabète.
- S'approprier les 3 piliers de la gestion du diabète :
L'alimentation / L'activité physique / Le traitement.

Mise en pratique encadrée :

Encadrement par des professionnels de santé, sport, nutrition.

Organisation de la semaine :

- Activités physiques dont natation (programme « nagez forme santé »), marche, vélo, gym douce etc....
- Ateliers : diabète – gestion du diabète en activité physique – diététique.
- Activité culturelle : découverte d'Épernay, berceau du champagne, et de ses environs.
- Nous bénéficierons d'équipements high tech (espace aquatique Bulléo à Épernay).



UNION SPORTS & DIABETE

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

Conditions de participation

- Adultes traités à l'insuline et accompagnants.
- Cotisation USD 2022 à jour.
- Certificat médical d'aptitude à la pratique d'activité physique (AP) ou sport sur ordonnance.

Hébergement

- Hôtel Kyriad***
3B, rue de Lorraine,
51200 Épernay.
- Chambres doubles.
- Parking à l'hôtel.
- Restauration : repas équilibrés.

Accès

- Coordonnées GPS :
N 49° 2' 23.928''
E 3° 58' 8.95''
- SNCF : gare Épernay puis navette (à confirmer).

Tarif

- 350 €/personne.
- Adhésion 2022 : 21 €.
- Comprenant : hébergement, repas, assurance,
- Ce tarif ne comprend pas vos frais de transport.

Conditions de paiement

- Acompte 150,- €/personne à l'inscription.
- Solde au plus tard 15 sept. 2022.
- Règlement par virement bancaire (de préférence), ou chèque (voir bulletin d'inscription).
- Pour des versements échelonnés, voir directement avec Nicole Renollet.