



31 août - 7 septembre 2024

Stage Moyenne Montagne

Villars de Lans (Vercors) (38250)

L'UNION SPORTS & DIABETE en collaboration avec l'UTEP du centre hospitalier de Dôle propose un stage de randonnée en moyenne montagne.

Il aura lieu dans le Vercors, à Villars de Lans (proche GRENOBLE), du 31 août au 7 septembre 2024, dans un site naturel à 1050 m d'altitude, au pied de sentiers de randonnée.

A qui s'adresse ce stage ?

Aux diabétiques insulino-traités, actifs, désirant optimiser la gestion de leur diabète sur le terrain, facilitée par les capteurs de glucose en continu, les pompes, boucle (semi) fermée et à leurs conjoints (le cas échéant).

Objectifs du stage

- Comprendre les variations glycémiques et mieux gérer son traitement par insuline pendant l'activité en montée et en descente.
- Bénéficier d'un encadrement diabétologique pendant tout le stage avec brief quotidien.
- Pratiquer en sécurité en enchainant pendant plusieurs jours des sorties adaptées aux capacités.
- Prendre de nouveaux repères, faire évoluer les habitudes.
- Partager ensemble l'expérience acquise, son vécu, lors d'échanges.

Déroulement du stage

- 5,5 jours de randonnées : dénivelés entre 750 et 1100 mètres.
- Analyse journalière des courbes glycémiques, de son alimentation et de la gestion sur le terrain...
- Partage des acquisitions avec staff médical, pairs, experts.

Comment s'inscrire ?

Complétez et retournez le bulletin de pré-inscription ci-joint. Un questionnaire médical sportif vous sera envoyé à retourner au Dr. Tschudnowsky pour validation.

Contact : Claude Martin clco.martin@orange.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 traité par insuline et autonome dans les soins.
- ◆ Être actif ou sportif équipé de capteurs de glucose.
- ◆ Dossier médical validé.
- ◆ Cotisation USD 2024 à jour (23 €).

Encadrement

- ◆ Randonneur expérimenté (encadrant Club Alpin Français).
- ◆ Equipe médicale et paramédicale spécialisée en activité physique sports & diabète :
 - Dr Muriel Tschudnowsky (Diabétologue Responsable du stage)
- ◆ Union Sports & Diabète.

Hébergement

- ◆ Chalet des Murets
38250 Villars de Lans
- ◆ GPS :
- ◆ Stage en pension complète

Tarif

- ◆ 480 € (6 jours/7 nuitées).
- ◆ **Comprenant** l'hébergement en chambre partagée (draps inclus), les repas adaptés aux activités d'endurance, le ménage et l'assurance responsabilité civile.
- ◆ **Ce tarif n'inclut pas** vos frais de transport A.R., le linge de toilette, l'assurance complémentaire Sports+ proposée par la MAIF (pour ceux qui le souhaitent).