



8-12 mai 2024

## Stage Trail et Performance Sports & Diabète

La Clusaz (Haute Savoie – 74220)

L'UNION SPORTS & DIABETE en collaboration avec l'UTEP du CH. de Dole propose un stage d'optimisation de la gestion du diabète de type 1 dans la pratique du trail.

Ce stage est un programme d'éducation thérapeutique validé par l'ARS de Bourgogne-Franche Comté.

### Déroulement du stage

Il se tiendra à La Clusaz du 8 au 12 mai 2024 (4 jours dont 2 jours fériés inclus).

- Rendez-vous le premier jour en fin de matinée pour déjeuner ensemble dans un restaurant du village.
- Séances de courses à pied : soit ½ journée (premier après-midi et dernière matinée) soit 1 journée.
- Sorties de 10-15 km et 500 m de dénivelé et 20 à 30 km avec 1100 m de dénivelé sur des chemins de randonnées.
- « Debriefing » diabète chaque fin de journée.
- Soirées à thèmes (diététique, nouvelles technologies...).
- Fin du stage le dimanche après un dernier déjeuner dans un restaurant du village.

### Encadrement

Les stagiaires seront accompagnés par une **équipe médicale et paramédicale traileuse, spécialisée en stages « sports et diabète »**.

### Comment s'inscrire ?

Complétez et retournez le bulletin de pré-inscription ci-joint. Un questionnaire médical sportif et documents « d'éducation thérapeutique » vous sera alors envoyé. Vous devrez le retourner au Dr. Tschudnowsky qui validera votre inscription.

Contact : Nicole Renollet : [nicolerenollet@hotmail.com](mailto:nicolerenollet@hotmail.com)



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 insulino-traité DT1
- ◆ Être traileur confirmé
- ◆ Cotisation USD 2024 à jour (23 €)
- ◆ Dossier médical validé

## Équipe d'encadrement

- ◆ Dr Muriel Tschudnowsky (Diabétologue Responsable du stage)
- ◆ Dr Pauline Combaud (Diabétologue)
- ◆ Sandrine Dumont (IDE spécialisée en diabétologie)
- ◆ Union Sports & Diabète

## Hébergement

- ◆ Chalet du Bossonnet  
2, sentier du Bossonnet  
74220 La Clusaz
- ◆ GPS : Latitude 45.9055751833839  
Longitude 6.43233030147524  
N 45°54' 20.0694" - E 6°25' 56.388"
- ◆ Stage en pension complète

## Tarif

- ◆ 300 € (4 nuitées).
- ◆ Adhésion 2024 : 23 €.
- ◆ **Comprenant** l'hébergement (draps inclus), les repas (sauf jeudi et dimanche midi), le ménage et l'assurance responsabilité civile et accident corporel (basique).
- ◆ **Ce tarif n'inclut pas** vos frais de transport A.R. ni le linge de toilette, les restaurants (facultatifs), les sorties festives, le ravitaillement de course, l'assurance complémentaire Sports+ proposée par la MAIF (pour ceux qui n'ont pas déjà une couverture adaptée)