



20-27 mai 2023

Tour de Bretagne – Saison 6

Le Conquet ⇒ Camaret sur le GR34

L'association Union Sports & Diabète vous propose pour 2023 de randonner dans un petit groupe de 12 personnes diabétiques et conjoints, pour :

- ❖ **Optimiser sa gestion du diabète** dans un groupe **bienveillant et partager l'expérience** avec des pairs, nos experts. Le cheminement avec d'autres diabétiques favorise les échanges, les interrogations et la gestion du diabète dans l'instant sur le terrain et lors du debrief en soirée.
- ❖ **Analyser ensemble** les données des nouvelles technologies ou la nutrition pour faire mieux.
- ❖ **Vivre l'expérience du diabète au long court** en itinérance sur le fameux GR34 « sentier des douaniers » en bord de mer :
 - La saison 6 du Tour de Bretagne débutera au joli port du Conquet (Pointe saint Mathieu) pour nous emmener à Camaret sur la presqu'île de Crozon.
 - Nous logerons toute la semaine en bord de mer près de Daoulas*.
 - Nous partagerons les repas « maison » adaptés et participerons à la vie du groupe USD**.
 - Nous randonnerons environ 20 km/jour, la mer toujours à droite, soit 140 km de marche répartis en 8 étapes, avec transferts journaliers.
- ❖ **Entretenir votre bien-être** par la randonnée quotidienne, sa préparation matinale, la dynamique du groupe et dans un hébergement de qualité.

*Daoulas est situé à quelques kilomètres au sud de Brest

** Voir la Charte des stages et séjours USD



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
- Daniel Marleix : ldmconseil@marleix.com

Conditions de participation

- Adulte insulino-traité, conjoint.
- Soignant en formation diabète en immersion.
- Autonomie dans la gestion du diabète.
- **Entraînement préparatoire souhaité pour être capable de randonner 20 km/jour.**
- Savoir vivre en communauté.
- Cotisation USD 2023 à jour (23 €).
- **Certificat médical requis.**

Hébergement

- Lieu unique pour la semaine.
- Villa en bord de mer à Porz Gwenn (proche de Plougastel-Daoulas (29))
- Transport Minibus USD ou voiture particulière.

Tarif

- 425 €/personne
- Comprenant l'hébergement en ½ pension pour 7 nuits, draps, linge de toilette, ménage et assurance inclus.
- Adhésion 2023 : 23 €.
- **Ce tarif n'inclut pas vos frais de transport A.R.**

Conditions de paiement

- Tarif 425 € (acompte à l'inscription 150 €, solde 275 € au plus tard le 10 mai 2023).
- 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.