



8-12 avril 2024 – Troyes (10000)

D.E.R.A.P.

Stage en immersion pour personne Diabétique En Reprise d'Activité Physique ou voulant améliorer la gestion de la glycémie en activité physique et sportive

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 5 jours** dans une ville au patrimoine remarquable, où des professionnels de santé, sport et nutrition, des diabétiques actifs et expérimentés, 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 chaque jour (programme « nagez forme santé »), marche, vélo, gym douce etc....
- Ateliers : diabète – gestion du diabète en activité physique – diététique.
- Activité culturelle : découverte de Troyes, capitale européenne du vitrail.
- Nous bénéficierons, au Centre Sportif de l'Aube, d'une unité de lieu pour l'ensemble des activités.

Contact : nicolerenollet@hotmail.com



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 2024 à jour.
- Certificat médical d'aptitude à la pratique d'activité physique (AP) ou sport sur ordonnance.

Hébergement

- Centre sportif de l'Aube
5 rue Marie Curie, 10000 Troyes.
- Salle de cours.
- Parking gratuit sur place.

Tarif

- Sans hébergement : 150 €/pers., comprenant 5 repas midi, 3 dîners sur place et 2 repas à l'extérieur.
- Avec hébergement : 280 €/pers., comprenant chambre à 2 lits, pdj, 5 repas midi, 3 dîners sur place et 2 repas à l'extérieur.
- Adhésion 2024 : 23 €.
- Assurance responsabilité civile et accident corporel (basique) incluse.
- **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 n'ont pas déjà une couverture adaptée)

Conditions de paiement

- Acompte 100,- €/personne à l'inscription.
- Solde au plus tard 25 mars 2024.
- Pour des versements échelonnés, voir directement avec Nicole Renollet.