

# STAGES SPORTIFS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES DIABÉTIQUES TRAITÉS À L'INSULINE

## EN FRANCE

**Du 15 au 19 février 2010**

Stage de ski de fond avec le réseau GENTIANE au CREPS de Prémaman (Jura français), à proximité de Morez. Lors des activités les stagiaires sont répartis en 3 groupes selon leur capacité en pas alternatif (classique) ou pas de patineur (skating). Le massif jurassien est tout à fait propice à cette activité. Il peut vous être nécessaire de louer à vos frais tout le matériel à une centaine de mètres du centre et de prendre un forfait pour l'entretien des pistes.

**Du 23 au 27 août 2010**

Stage multi-activités avec le réseau GENTIANE sur les rives du lac de Vouglans à 10 km d'Orgelet à la base nautique de Bellecin - Jura - <http://www.basedebellecin.com>. Encadrement sportif par des moniteurs professionnels et des éducateurs médico-sportifs : randonnée, VTT, orientation, canoë-kayak, parcours dans les arbres, escalade, tir à l'arc, swim-golf, aviron, ping-pong, beach volley, natation selon la météo et la disponibilité des moniteurs. Les activités seront adaptées selon le niveau de chacun et le matériel est fourni sur place.

Seul votre équipement personnel reste à votre charge (sac à dos, chaussures adéquates, crème solaire...). Hébergement en chambres de 2 à 4. Accompagnants autorisés selon la place disponible.

Encadrement médical par des diabétologues et des infirmières spécialisées. Ouvert à tout diabétique traité par multi-injections ou pompe à insuline âgé d'au moins 14 ans. Prix : 278 dont 8 de cotisation annuelle à l'AFCD. Renseignements : Nicolas TABARD, Réseau Gentiane, 13 avenue A Briand, 39100 Dole - Tel 03 84 72 80 66 - Fax 03 84 72 81 02 [gentiane.fc@wanadoo.fr](mailto:gentiane.fc@wanadoo.fr) - [www.diabete-gentiane.org](http://www.diabete-gentiane.org) (aller dans événements)

## EN SUISSE

**Du 4 au 7 février 2010**

Stage de sport pour personnes diabétiques au Grand Hôtel Les Rasses \*\*\*, 1452 Les Rasses (Ste Croix canton de Vaud) Les activités : Randonnée en raquettes, snow walking, ski de fond et accès libre à la piscine de l'hôtel. Vous pouvez lire le détail sur le site [www.diabetesport.org](http://www.diabetesport.org). Des entretiens individuels, des ateliers à thème et des conférences sont prévus pendant le séjour sur la motivation, le contenu des aliments en glucides, les transplantations. Possibilité de louer du matériel de ski de fond et de snowboard sur place (à la charge du participant). Les raquettes sont mises à disposition. Les remontées mécaniques utilisées par les snowboarders sont à leur charge. Prix: comprend le logement, les repas ainsi que l'encadrement sportif et médical 750.- FrS par personne en chambre double; 850.- FrS en chambre individuelle; 600.- FrS pour accompagnant(e); 400.-FrS pour les moins de 24 ans. (1,50 FrS = 1 ) Inscriptions et renseignements : Stages de sport, Dr Jean-Jacques Grimm, 2 rue du Moulin, 2740 Moutier (Suisse) - Tél. 0041 (0)32 4935908 et 0041 (0)32 493 6234

## RANDONNÉE & DIABÈTE

Michel et Danielle Piers 01 48 93 24 73 - <http://randonnee.diabete.free.fr>

### Pour une journée

16 janvier : .....	"La Seine et les jeux d'eaux..." Du Trocadéro à Balard .....	Initiation
7 février : .....	"A l'orée du bois ..." une boucle à Bois le Roi .....	Facile
13 février : .....	"De la B.N.F. à l'île de Charentonneau..." .....	Initiation
6 mars : .....	"La vallée de la Bièvre..." RER C (78) .....	Initiation
14 mars : .....	"Lieudits et pigeonniers..." une boucle à Chars (95) .....	Moyen

### Pour une semaine inscription avant le 31 janvier pour toutes les dates

du 8 au 15 mai : .....	L'île de Madère au fil de l'eau
du 20 au 26 juin : .....	Belle Ile en Mer, la plus grande des îles bretonnes
du 11 au 17 juillet : .....	Randonnée difficile et itinérante en vallée de Chamonix
du 11 au 18 septembre : ....	Randonnée difficile et itinérante sur les sentiers cathares
les 2 et 3 octobre : .....	WE à Epemay à la découverte des coteaux

Vous organisez ou vous participez à d'autres manifestations sportives, n'hésitez pas à le signaler au secrétariat du journal !



Magazine de l'Union Sports et Diabète (USD)  
et des associations francophones  
partenaires de l'USD  
[www.usd.asso.fr](http://www.usd.asso.fr)

#### Directeur de la publication :

P<sup>r</sup> Georges Strauch

#### Rédactrice en chef :

Geneviève Batzli

#### Comité de rédaction :

France : D<sup>r</sup> Catherine Berné,

D<sup>r</sup> Muriel Tschudnowsky,

Sylviane Delmas

Nicole Renollet,

Suisse : D<sup>r</sup> Jean Jacques Grimm

#### Rédaction :

776 rue des Arculinges,

74800 Amancy

[garchamps@wanadoo.fr](mailto:garchamps@wanadoo.fr)

04 50 25 97 26

#### Abonnements

#### Adhésions :

USD,

18 rue des Tournelles,

94240 L'Haÿ-les-Roses

[sportdiabete.union@orange.fr](mailto:sportdiabete.union@orange.fr)

#### Création / impression :

Chazelle Imprimeurs

Zone portuaire

39100 DOLE

+33(0) 3 84 72 22 02

[Chazelle.Imp@wanadoo.fr](mailto:Chazelle.Imp@wanadoo.fr)

Dépôt légal n° 44

4<sup>ème</sup> trimestre 2008.

ISSN : 1952-8868

N° SIRET : 492 455 498 00013

DÉFI s'adresse aux  
personnes diabétiques et  
à leur entourage, aux  
professionnels de santé et du  
sport intéressés par le thème  
activité physique et diabète.

Sport et exercice sont  
compris dans leur sens le  
plus large, tels qu'ils sont  
pratiqués par le plus grand  
nombre, en amateur.