

L'USD agit sur le terrain en 2026

L'USD organise des stages et séjours destinés aux personnes diabétiques DT1/DT2 et accompagnants.

Les objectifs :

- *comprendre son diabète pour mieux gérer les variations glycémiques et le mettre à l'épreuve de l'activité physique,*
- *partager son expérience avec pairs et experts dans une ambiance bienveillante et conviviale.*



Congrès de la Société Francophone du Diabète (SFD)

- ♦ Stand USD de présentation des actions, publications de l'association et dialogues avec les soignants.
- ♦ Partenariat avec la Fédération Sport pour Tous pendant les pauses du congrès.
- ♦ **Région** : Lyon (Centre des Congrès).



Stage : Performance sport & diabète par la pratique du trail

Organisé conjointement avec le docteur Muriel Tschudnowsky (UTEP de Dole 39).

- ♦ **Optimisation de la gestion du diabète de type 1 dans la pratique de sports intenses.**
- ♦ Les stagiaires seront accompagnés par **une équipe médicale et paramédicale traileuse**, spécialisée en stages « sports et diabète ».
- ♦ Hébergement de qualité.

Public : 12 traileurs confirmés diabétiques DT1.

Durée : 4 jours.

Région : La Clusaz (Haute-Savoie).

Contacts : contact@unionsportsetdiabete.fr - Patrice Trublet



Stage : Diabète en reprise d'activité physique (DERAP)

L'hôpital hors les murs avec l'USD, ses partenaires (Fédération Française de Natation – Sports pour Tous - EPGV), les soignants du service de diabétologie, vont sur le terrain avec leurs patients diabétiques et proposent un stage de reprise d'activité physique **pour leur permettre d'acquérir des bases vers l'autonomie dans la pratique d'activité physique avec diabète.**

- ♦ Encadrement médico-sportif.
- ♦ Nutrition (adaptation de l'alimentation).
- ♦ **Natation, randonnée, sports en salle...**
- ♦ Hébergement en pension complète.

Public : 8 à 12 personnes diabétiques (DT1 et DT2 insulinées) en reprise d'activité physique, ou soignant en formation continue.

Durée : 5 jours.

Région : Troyes.

Contact : contact@unionsportsetdiabete.fr - Nicole Renollet

Association d'intérêt général :

Union Sports & Diabète - 49 rue de Chatenay – Bretagne 2 – 92160 Antony

contact@unionsportsetdiabete.fr - www.unionsportsetdiabete.com



Séjour : Tour de Bretagne - 9e session

Randonnée en petit groupe de 12 personnes diabétiques et conjoints, pour :

- ♦ Vivre un séjour en itinérance sur le fameux « sentier des douaniers » en bord de mer et un hébergement de qualité.
- ♦ Randonner environ 20 km/jour, soit 130 km de marche, répartis en 8 étapes, avec transferts journaliers en minibus.
- ♦ Entretenir son bien-être physique par la randonnée quotidienne, sa préparation matinale, la dynamique du groupe.
- ♦ Confronter l'expérience acquise à celle des autres lors de la pratique sportive en toute sécurité.
- ♦ Optimiser la gestion du diabète et partager les connaissances et l'apport des nouvelles technologies par les échanges avec les pairs, nos experts, nos invités.

Public : adultes insulino-traités DT1/DT2, autonomes dans la gestion du diabète, ou soignant en formation pratique, conjoint

Parcours : de Lorient à Carnac (56)

Contacts : contact@unionsportsetdiabete.fr - Nicole Renollet - Daniel Marleix



Séjour d'été : Randonnée découverte en région

- ♦ Petite semaine conviviale pour **découvrir une région**.
- ♦ Activités sportives et culturelles (randonnées, visites, caves, musées, parcs, ...).
- ♦ **Partage d'expériences et du quotidien liés au diabète et ses technologies.**
- ♦ Hébergement : gîte de groupe en pension complète.

Public : 12 à 14 adultes insulino-traités DT1 et accompagnants, autonomes dans la gestion du diabète.

Région : Pays de Loire

Contacts : contact@unionsportsetdiabete.fr - Dominique Lechevalier - Véronique Perrotez



Stage perfectionnement Diabète et activité physique/sportive

Organisé par le docteur Muriel Tschudnowsky (Diabétologue, UTEP de Dole 39) et géré par l'USD.

- ♦ Optimisation de la gestion du diabète (DT1/DT2) dans la pratique d'une activité physique.
- ♦ Perfectionnement en utilisation des capteurs, pompes boucles semi fermées.
- ♦ Analyse des données des matériels adaptation du traitement et alimentation pour l'effort
- ♦ Les stagiaires (12) seront encadrés par experts et pairs pour acquérir de nouveaux repères

Public : 12 personnes actives / sportives et accompagnants motivés par la montagne.

Durée : 5 jours

Région : Villars de Lans (38)

Contacts : contact@unionsportsetdiabete.fr - Nicole Renollet - Claude Martin

- ⇒ *Programme sujet à modifications en fonction des conditions sanitaires.*
- ⇒ *Les stages diabète et activité physique sont encadrés par des professionnels de santé bénévoles spécialisés.*
- ⇒ *Adhésion USD 2026 obligatoire pour participer aux activités (25 €).*
- ⇒ *Bienvenue aux conjoints.*
- ⇒ *Stages en immersion ouverts aux soignants (3 jours minimum)*



Association d'intérêt général :

Union Sports & Diabète - 49 rue de Chatenay – Bretagne 2 – 92160 Antony
contact@unionsportsetdiabete.fr - www.unionsportsetdiabete.com