



**23 - 30 mai 2026**

## Tour de Bretagne – Saison 9

### Lorient - Carnac sur le GR34

L'association Union Sports & Diabète agit sur le terrain et vous propose un **séjour actif de randonnée** en itinérance sur le « sentier des douaniers » longeant la mer pour :

- **Optimiser sa gestion du diabète en activité physique** dans un groupe bienveillant.
- Partager ensemble l'expérience acquise lors d'échanges en randonnant ou en fin de journée.
- **Analyser avec les pairs et nos experts, les données des capteurs de glucose ou des pompes / boucles, l'impact de la nutrition pour faire mieux demain.**

Le tour de Bretagne USD c'est :

- Rejoindre un petit groupe dynamique de 12 personnes diabétiques et accompagnants.
- Randonner de Lorient à Carnac soit 127 km de marche répartis en étapes moyenne de 20 km/jour, avec transferts journaliers des gîtes vers le GR34.
- Séjourner dans des hébergements confortables.
- Partager des repas « maison » adaptés au diabète et participer à la vie du groupe USD.

**Recommandation :** Une préparation physique et un entraînement régulier (endurance à la marche) sont nécessaires.

« Bienvenu à bord » à ceux qui reviennent chaque année et aux « nouveaux » pour qui ce **séjour sportif en sécurité** ouvrira un nouvel **espace de liberté**.

## Conditions de participation

- Adulte insulino-traité, conjoint.
- Soignant en formation diabète (immersion).
- Autonomie dans la gestion courante du diabète.
- Savoir vivre en communauté.
- Cotisation USD 2026 à jour (25 €).
- **Certificat médical requis.**

## Hébergement

- 7 nuits à Landaul (56) près d'Auray dans une grande maison.
- 12 places maximum
- Transport Minibus USD ou voiture particulière.

## Tarif

- 480 €/personne comprenant :
- Hébergement en pension complète pour 7 nuits, draps, linge de toilette, inclus.
- OPTION : assurance accident corporel sport+ (personnel)
- Adhésion 2026 : 25 €.
- Ce tarif n'inclut pas vos frais de transport A.R.

## Conditions de paiement

- Tarif 480 € (acompte à l'inscription 200 €, solde 280 € au plus tard le 22 mars 2026).
- Modalités de paiement : virement bancaire (à privilégier) 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.<sup>1</sup>

### Contacts :

- Nicole Renollet : [nicolerenollet@hotmail.com](mailto:nicolerenollet@hotmail.com)
- Daniel Marleix : [ldmconseil@marleix.com](mailto:ldmconseil@marleix.com)

