



21 mai 2022 – Sceaux (92)

## Atelier USD « Sportez en Sécurité » : La Randonnée

Conçu pour personnes diabétiques actives.

« L'expérience acquise par tous pour faire du sport en sécurité mérite d'être partagée avec celles et ceux qui n'osent pas ou qui ont peur d'une hypoglycémie, pas toujours facile à juguler en activité physique. Notre rôle d'association est de les accompagner, pour permettre de retrouver le plaisir de marcher ou sporter, en sécurité. »

Dans ce but, l'Union Sports & Diabète propose :

### Atelier théorique :

- Adaptation du traitement en activité physique.
- Nutrition et activité physique,

### Mise en pratique encadrée :

- Balade ou endurance.
- Randonnée de 2 à 7 km dans le Parc de SCEAUX (92).

**Partage d'expériences avec nos experts** : diabétologue, diététicienne, médecin du sport, entraîneurs d'athlétisme, coach sportif et diabétiques expérimentés.

### Au cours de cette journée, vous aborderez :

- Principes d'adaptation du traitement des diabétiques sportifs.
- Autosurveillance et nouvelles technologies pour piloter son diabète.
- Importance de l'échauffement et des étirements.
- Choix des aliments adaptés, collation et resucrage dans le traitement à l'insuline.

« les acquisitions faites au détour des chemins permettent une meilleure compréhension des mécanismes de l'équilibre fragile du diabète ».

Réservation obligatoire à : [contact@unionsportsetdiabete.fr](mailto:contact@unionsportsetdiabete.fr)



UNION SPORTS & DIABETE

Association d'intérêt général  
49 rue de Chatenay, Bretagne 2, 92160 Antony  
[contact@unionsportsetdiabete.fr](mailto:contact@unionsportsetdiabete.fr) - [www.unionsportsetdiabete.com](http://www.unionsportsetdiabete.com)

## Conditions de participation

- Adultes diabétiques traités par médicaments ou à l'insuline et accompagnants.
- Soignants en formation / immersion diabète.
- Certificat médical d'aptitude à la pratique d'activité physique (AP).
- Pratique régulière d'une petite activité physique.

## Informations pratiques

- **Horaires** : de 9 h 30 à 17 h 30.
- **Accueil à partir de 9 h.**
- **Adresse** : Ancienne Mairie, 68 rue Houdan, 92390 Sceaux.
- **Pique-nique sorti du sac.**
- Ateliers et activités en **tenu de sport recommandée** (pas de vestiaire fermé).
- **Chaussures adaptées** à la marche (randonnée) indispensables.
- **Matériel d'autosurveillance et aliments de resucrages habituels.**

## IMPORTANT

**Groupe de 25 personnes maximum.**  
**Respect des contraintes sanitaires.**

En partenariat avec



DIABÉTOLOGIE  
0980 980 904\*

\*Appel non surtaxé