

# STAGES "SPORTS ET DIABETE"

Stages créés en 1987

Pris en charge et organisés par le Réseau Régional Gentiane (Diabète en Franche-Comté)

## Stagiaires

Conditions de participation :

- Diabétiques insulino-traités.
- Possibilité de venir accompagné (conjoint, parents, enfants), selon les places disponibles.
- Etre âgé de plus de 14 ans.

## Encadrement médical

- 3 médecins dont 2 diabétologues.
- 2 infirmières spécialisées en diabétologie.

## Encadrement sportif

- Moniteurs de sport de la structure d'accueil (Bellevin/été).
- 1 moniteur de ski de fond (Prémanon/hiver).
- 1 éducateur médico-sportif.

## Programme sportif

- Activités physiques pratiquées matin et après-midi (2 x 3 heures).
- Eveil corporel le matin, et stretching le soir animé par l'éducateur médico-sportif.
  - Les groupes sont composés par affinité et par niveau.
  - 1 médecin et 1 infirmière par groupe.

## Autour du diabète...

- Analyse des carnets d'auto surveillance glycémique en fin d'après-midi pour décider des doses d'insuline du soir et du lendemain.
- Soirées à thème (diététique, médicale, santé) selon les demandes des stagiaires.
- Possibilité de découvrir des nouveaux dispositifs de surveillance et de soins.



Association Franc-comtoise  
du Diabète (AFCD)



Service de diabétologie  
CHG Dole

Stages « sports et diabète » 2011

**Ouverts à toute personne diabétique traitée par l'insuline, âgée d'au moins 14 ans.**

## Objectifs :

**F**aire l'expérience sur le terrain des difficultés de maîtrise du diabète insulino-traité, liées à l'exercice physique,

**A**tteindre l'autonomie et la sécurité dans la pratique des sports en adaptant le traitement et la diététique,

**R**encontrer d'autres diabétiques confrontés aux mêmes difficultés, échanger les expériences.



DEFI

Journal de l'Union Sport et Diabète

## STAGE D'HIVER

du 28 février au 04 mars 2011

- Au Centre National de Ski Nordique, 39220 PREMANON.
- Ski de fond (initiation, perfectionnement, skating), raquettes (selon le nombre de personnes motivées).

## STAGE D'ETE

du 29 août au 02 septembre 2011

- À la base nautique de BELLECIN, 39270 ORGELET
- Canoë-kayak, aviron, escalade, randonnée pédestre, VTT, accrobranche, tir à l'arc, course d'orientation, sports de raquettes



### ENCADREMENT :

- sportif : moniteurs professionnels, éducateurs médico-sportifs.
- médical : médecins diabétologues, infirmières spécialisées.



### PARTICIPATION FINANCIÈRE : 270 Euros

(Location des skis et forfait pour le stage d'hiver : non compris)  
(Possibilité de tarifs réduits sur demande en cas de difficultés financières). *(Possibilité de payer en 2 ou 3 fois).*

*Un questionnaire de santé ainsi qu'une documentation détaillée vous seront adressés à réception du bulletin d'inscription.*

Bulletin d'inscription au Stage d'hiver (28 février au 04 mars 2011)

Nom : ..... Prénom : .....

Année de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... E.mail : .....

A renvoyer avec un acompte de 100 euros à l'ordre de "AFCD":

*L'inscription sera prise en compte seulement après le versement d'arrhes.*

Réseau GENTIANE. Diabète en Franche-Comté

13, avenue Aristide Briand 39100 DOLE

Tél. 03 84 72 80 66 - Fax 03 84 72 81 02

E-mail : gentiane.fc@wanadoo.fr

Site : [www.diabete-gentiane.org](http://www.diabete-gentiane.org)



Bulletin d'inscription au Stage d'été (29 août au 02 septembre 2011)

Nom : ..... Prénom : .....

Année de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... E.mail : .....

A renvoyer avec un acompte de 100 euros à l'ordre de "AFCD":

*L'inscription sera prise en compte seulement après le versement d'arrhes.*

Réseau GENTIANE. Diabète en Franche-Comté

13, avenue Aristide Briand 39100 DOLE

Tél. 03 84 72 80 66

Fax 03 84 72 81 02

E-mail : gentiane.fc@wanadoo.fr

Site : [www.diabete-gentiane.org](http://www.diabete-gentiane.org)

Bulletin d'inscription au Stage d'hiver (28 février au 04 mars 2011)

Nom : ..... Prénom : .....

Année de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... E.mail : .....

A renvoyer avec un acompte de 100 euros à l'ordre de "AFCD":

*L'inscription sera prise en compte seulement après le versement d'arrhes.*

Réseau GENTIANE. Diabète en Franche-Comté

13, avenue Aristide Briand 39100 DOLE

Tél. 03 84 72 80 66 - Fax 03 84 72 81 02

E-mail : gentiane.fc@wanadoo.fr

Site : [www.diabete-gentiane.org](http://www.diabete-gentiane.org)



Bulletin d'inscription au Stage d'été (29 août au 02 septembre 2011)

Nom : ..... Prénom : .....

Année de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... E.mail : .....

A renvoyer avec un acompte de 100 euros à l'ordre de "AFCD":

*L'inscription sera prise en compte seulement après le versement d'arrhes.*

Réseau GENTIANE. Diabète en Franche-Comté

13, avenue Aristide Briand 39100 DOLE

Tél. 03 84 72 80 66

Fax 03 84 72 81 02

E-mail : gentiane.fc@wanadoo.fr

Site : [www.diabete-gentiane.org](http://www.diabete-gentiane.org)