

# Blog randonnée et diabète

**Le site du Docteur Nicolas Peraud**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/nicolas-peraud](http://www.docvadis.fr/nicolas-peraud)

 Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**Action éducative et plaisir au service des diabétiques et de leur entourage sont les maîtres mots de l'association. Créée en 1987 à l'initiative de diabétologues et de randonneurs, l'Association Randonnée Diabète a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des diabétiques par l'exercice physique et notamment la randonnée.**

<http://randonneediabete.canalblog.com>



*Comprenez comme Xavier qu'il est important d'établir une relation de confiance avec votre médecin.*

## THÈME

Blog consacré à la pratique de la randonnée quand on est diabétique.

## CEUX QUI SONT CONCERNÉS

Les adeptes de la randonnée, diabétiques ou non, quels que soient leur niveau, leur âge, leurs goûts, la région où ils vivent.

## **OBJECTIF**

Rassurer et accompagner ceux qui commencent ou recommencent la pratique de la randonnée.

## **CONTENU**

Randonnée Diabète propose des randonnées en région parisienne, partout en France. Ces manifestations d'une demi-journée, d'une journée, d'un week-end ou d'une semaine sont l'occasion pour les participants d'échanger autrement, d'associer leur entourage. Pour préparer ces événements et dédramatiser la pratique d'une activité sportive, des conseils simples et élémentaires sont dispensés.

## **LES PLUS**

Louons le projet humanitaire de l'association pour aider les diabétiques de Madagascar. Une navigation optimale pour aller à l'essentiel.

**RANDONNÉE DIABÈTE Danielle Piers 20, rue Renard, 94700 Maisons-Alfort. Tél. : 01 48 93 24 73 - 06 61 34 35 43 [randonnee.diabete@free.fr](mailto:randonnee.diabete@free.fr)**