

# Les foulées dijonnaises

Le 14 septembre 2024 au Parc de la Colombière à Dijon, venez tous participer aux foulées dijonnaises du diabète organisées par le Lions International et ses partenaires.

Une journée complète dédiée à la promotion des bienfaits de l'activité physique pour prévenir et équilibrer le diabète, mais tout aussi salutaires à bien d'autres pathologies.

## Programme

### Marche ou Course à pied

Ouvertes à tous, diabétiques et non-diabétiques, ces épreuves seront adaptées à tous les âges et toutes les conditions physiques. Les départs se feront toutes les heures de 10 h à 17 h. Chacun pourra participer à son rythme, et selon ses possibilités. Aucun chronométrage ne sera effectué.

### Conférence

A 18 h, une conférence, animée par Jérôme Trublet, infirmier au CHU de Paris-Cochin, en charge du HDJ Sport et diabète, se tiendra dans la salle de l'espace « Le Crusoe » à Dijon.

Sportif confirmé, diabétique T1 depuis quarante ans, Jérôme partagera son expérience et témoignera de ses observations aussi bien lors d'épreuves sportives de haut niveau, que dans la pratique régulière d'activités physiques modérées, pour prévenir ou équilibrer le diabète.

### Une expérience unique et éducative

Par la mesure du taux de glycémie capillaire avant et après l'effort, cette journée sera innovante. Réservée aux participants majeurs dans une absolue confidentialité, ces tests permettront à chacun de prendre conscience de l'impact immédiat de l'effort physique sur le niveau de sa glycémie. Des analyses, des éclairages et des conseils de comportements, pourront alors être donnés par des médecins ou des personnalités compétentes.

### Participation

Une participation de 5 € aux frais d'organisation sera demandée. L'inscription préalable avec paiement par internet sur [« helloasso »](#) est conseillée pour éviter l'affluence sur place.

L'inscription des enfants de moins de 12 ans sera gratuite, le Lions International prenant les frais à sa charge.

Cette journée est l'occasion idéale pour chacun, concerné par le diabète ou simplement soucieux de sa santé, de découvrir les bienfaits d'une activité physique régulière.

Rejoignez-les nombreux pour cette journée de sensibilisation au Parc de la Colombière à Dijon le 14 septembre prochain !



Lions clubs  
dijonnais  
et de la Région



LIONS INTERNATIONAL

Ne pas jeter sur la voie publique

# Les foulées dijonnaises du diabète

**Samedi 14 septembre**

**Parc de la Colombière DIJON**

Marche ou course

Départ toutes les heures à partir de 10h

Conférence à 18h



Inscription en ligne  
5€ par personne



Contact : Michel Journet – 06 80 72 63 18 – [michel.journet@orange.fr](mailto:michel.journet@orange.fr)



AFD  
Association des Diabétiques  
de Bourgogne Franche-Comté

