

# Un trek de 300 km, avec le diabète comme compagnon : découvrez le nouveau témoignage d'Armand !

Une marche de 300 kilomètres dans le Massif des Vosges : c'est le défi sportif qu'a réalisé le jeune Armand, âgé de 26 ans, dans le but de lever des fonds pour soutenir les actions de la Fédération Française des Diabétiques !

« À partir du moment où l'on est à l'aise avec sa maladie et l'on connaît les limites de son corps, on peut entreprendre des choses. », affirme Armand dans son témoignage passionnant.

C'est en juin 2023 que ce jeune homme, atteint de diabète de type 1 depuis ses 17 ans, entreprend le projet ambitieux Diabetrek : une marche de 300 kilomètres réalisée en solitaire dans le but de lever des fonds pour soutenir les actions de la Fédération Française des Diabétiques.

« J'ai réfléchi à la meilleure manière de sensibiliser le public sur cette maladie et il m'a paru évident de réaliser un défi sportif. » Armand choisit alors la randonnée, puisque c'est l'un des sports les plus faciles d'accès et également l'un des plus efficaces pour rester en forme.

En réalisant une longue randonnée en montagne, il souhaite montrer les bénéfices du sport dans la gestion du diabète, apporter de la visibilité sur la maladie !

- Comment le projet Diabetrek s'est-il déroulé ?
- À quelles difficultés a-t-il fait face pendant son parcours ?
- Quels enseignements tire-t-il de cette aventure ?

Dans ce témoignage aussi touchant que passionnant, il partage son histoire avec nous !

[Je découvre le témoignage d'Armand](#)

Un grand bravo à Armand pour la réalisation de ce défi qui montre que rien n'est impossible avec le diabète et merci à tous les donateurs !

Pour soutenir les actions de la Fédération Française des Diabétiques, rendez-vous sur : <https://don.federationdesdiabetiques.org/>

Pour découvrir d'autres témoignages de patients, cliquez sur le lien suivant :

[Nos témoignages vidéo](#)

Découvrez également notre dernière actualité « Pourquoi a-t-on tant de mal à se mettre à l'activité physique ? » <https://www.federationdesdiabetiques.org/pourquoi-a-t-on-tant-de-mal-a-se-mettre-a-lactivite-physique>