Témoignage de Roseline, Bénévole à l'AFD 44, sur Randonnée & Diabète

Depuis sa création en 1987, l’association Randonnée & Diabète s'est imposée comme un acteur majeur dans le domaine de la santé et du bien-être des personnes atteintes de diabète.

Nous avons connu Randonnée & Diabète en 2001 par un article paru dans équilibre pour une randonnée de semaine dans le Lot « la vallée du Célé ». Je marchais régulièrement et mon mari Alain pas du tout. Je l’ai convaincu et il a beaucoup aimé.

Depuis, nous randonnons une à deux semaines par an via cette association. Nous apprécions l’esprit du respect de chacun, même les non diabétiques font attention à comment réagissent les diabétiques, sont vigilants aux signes d’hypoglycémies. Les initiés à la randonnée donnent des conseils pour gérer le diabète. Nous avons connu des randonneurs qui sont devenus des amis et sommes contents de nous retrouver régulièrement. Depuis qu’il est en retraite, Alain a intégré un club à Nantes, suivi des formations, a passé son diplôme d’encadrant par la FFRandonnée.

En 2018, il a organisé pour Randonnée & Diabète, une semaine autour de Clisson où nous faisions 15 à 20 kilomètres par jour, tout le monde était satisfait. Nous marchons régulièrement toutes les semaines. Nous partons plusieurs semaines seuls ou en groupe chaque année. En 2022, nous avons découvert le chemin de Stevenson en trois semaines dont une partie en famille avec une ânesse *« Nénette »* et tout s’est bien passé.

En septembre, Alain encadrera un groupe de 15 personnes autour de Quiberon. En Ile de France, des randonnées sont organisées deux fois par mois : une de 6 km environ et une autre de 14 à 16 km.

Vous pouvez contacter Randonnée Diabète : randonnee.diabete@gmail.com

Témoignage de Roseline, bénévole à l'AFD 44