Participez à la course virtuelle 1 year/1km du 14 avril !

Elise et Anne, sœurs jumelles atteintes de diabète de type 1, organisent une course virtuelle* ouverte à tous pour rassembler les personnes diabétiques autour de l'activité physique le 14 avril. Fidèles à leur leitmotiv " On n'adapte pas sa vie au diabète mais le diabète à sa vie ! ", elles participeront ce jour-là au mythique marathon de Paris (42,195 km). Passionnées par la course à pied, leur décision est motivée par le fait de courir autant de kilomètres que d'années de vie avec le diabète cumulées à elles-deux.

Généreuses et partageuses, elles ont décidé de faire participer tous ceux qui le désirent, diabétiques ou non, via une course virtuelle ! Pour avoir des informations sur l'événement ou pour participer, inscrivez-vous sur leur site : http://www.diab-aide.fr/1year1km/inscriptions/

Plus de 600 personnes sont déjà inscrites…alors, pourquoi pas vous ?

Vous pouvez également organiser vous-même des événements locaux, pour proposer votre événement, c'est ici : http://www.diab-aide.fr/1year1km/evenement/

Les bénéfices de l'activité physique sont reconnus dans le cadre d'une pratique régulière. Courir, marcher, pédaler toutes les occasions sont bonnes pour bouger à votre rythme ! Rien n'est impossible.

**peut s'organiser n'importe où, à n'importe quel moment le 14 avril 2019, avec les personnes de votre choix , à n'importe quelle vitesse ! Accessible aux petits et grands, personnes concernées par le diabète ou non, professionnels de santé, proches, famille, amis...2 conditions : - faire au minimum 1km – s'enregistrer avec une application GPS de course et envoyer la preuve.*