

Journée ouverte à tous et gratuite.

Prévoir

- Vêtements et chaussures adaptés ;
- Son pique-nique (voir conseils ci-dessous).

Protégeons ensemble la nature

Passez du jetable au durable : afin d'éviter le gaspillage de gobelets plastiques, prenez votre timbale. Si vous n'en avez pas, les organisateurs vous proposeront d'acheter une timbale personnalisée.

Pour un pique-nique équilibré QUE FAUT-IL PRÉVOIR ?

- **Des féculents** pour recharger les batteries : pain, pâtes, pommes de terre, lentilles... ;
- **Des fruits et légumes** pour les fibres, vitamines et minéraux ;
- **Une source de protéines** : viande, poisson ou œufs ;
- **Un produit laitier** pour le calcium : fromage, yaourt ou fromage blanc ;
- **De l'eau**, indispensable pour se réhydrater.

EXEMPLE

- Crudités à croquer (carotte, tomate cerise, radis...);
- Baguette de pain avec poulet, emmental, salade verte ;
- Banane ;
- Eau.

Contact

Renseignements à

**L'Espace Randos
et Paysages**

Vitrine et boutique du
Comité Départemental de
Randonnée Pédestre du Tarn

Tél : 05 63 47 73 06
Mail : info@rando-tarn.com
Site Internet :
www.randonnee-tarn.com

Co-organisateurs



La "Rando Santé Mutualité" est organisée également, ce même dimanche 2 octobre, dans tous les autres départements de Midi-Pyrénées :

- Ariège • Saint Pierre de Rivière
Contact : 05 34 09 02 09 / contact@cdrp09.com
- Aveyron • Druelle
Contact : 05 65 73 59 45 / mohamed.ajoun@viasante.fr
- Gers • Simorre
Contact : 05 62 05 87 41 / cdrp32.asso@wanadoo.fr
- Lot • Saint-Céré
Contact : 05 65 23 06 28 / cdrp46@orange.fr
- Haute-Garonne • Pibrac
Contact : 05 34 31 58 31 / cdrp31@free.fr
- Hautes-Pyrénées • Allier
Contact : 05 62 93 71 88 / randosante65@orange.fr
- Tarn-et-Garonne • Génèbrières
Contact : 05 63 04 73 25 / cdrp82@wanadoo.fr

Partenaires



Avec le soutien du



Rando Santé Mutualité

TARN

nature
détente
plaisir
santé



SAINT-AMANS - MONTAGNE NOIRE

9 h - Salle polyvalente du Thoré à St-Amans-Soult

Dimanche 2 octobre 2011

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



Rendez-vous à SAINT-AMANS-SOULT

• Sur la rive droite, les maisons de Valtoret s'étagent autour de son château massif, commencé en 1120. Sa cour d'honneur et son Orangerie sont le cadre de manifestations culturelles.

Au pied de la Montagne Noire, "les Deux Villages" de Saint-Amans vous accueillent dans la vallée du Thoré.

• Sur la rive gauche, la bastide de Saint-Amans-Soult, perchée sur un piton, a reçu son nom du célèbre Maréchal d'Empire dont on peut voir encore la propriété et le tombeau, près de l'église.



© Crédits photos : municipalités de Saint-Amans-Soult et Saint-Amans-Valtoret

De là, s'ouvre un panorama sur un immense domaine forestier qui garde le souvenir des "Gentilshommes Verriers". Puis découvrez, au bord de la "Nationale", le contemporain "Tortill'Art" installé dans l'ancienne gare. La voie ferrée de Castres à Bédarieux a laissé place à la "Voie Verte", long ruban sablé qui relie les villes de la vallée du Thoré et donne accès à mille et une découvertes, à pied, en vélo ou à cheval.

Programme de cette Rencontre Santé

9h

Accueil et inscription

à la salle polyvalente du Thoré à Saint-Amans-Soult

- Petit-déjeuner offert



9h30

Départ de la salle polyvalente pour une randonnée de 8,5 km (boucle de la Croix de la Roque) sur la commune de Saint-Amans-Soult

Durée: 3h – **Niveau moyen** - Dénivelé : 400 m

12h30

Pique-nique à la salle polyvalente

- Repas tiré du sac



14h

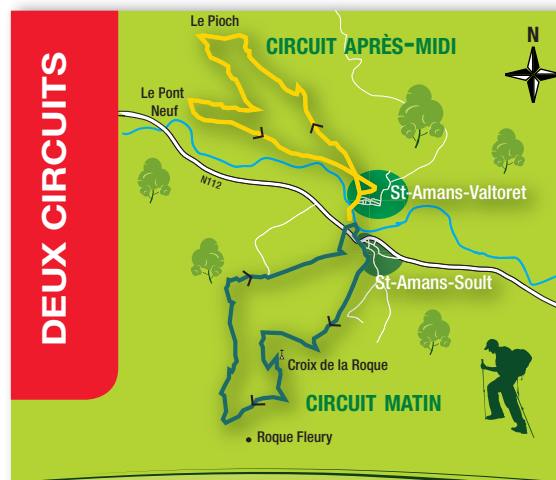
Départ de la salle polyvalente pour une 2^{de} randonnée de 7,5 km sur la commune de Saint-Amans-Valtoret

Durée: 2h - **Niveau facile** - Dénivelé : 180 m

16h

Pot de l'amitié offert par les deux municipalités

- Résultats de la tombola



De 12h à 16h

Visite des stands d'information santé

Des professionnels de santé vous accueillent à la salle polyvalente du Thoré, à Saint-Amans-Soult, pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques ;
- Diététicienne ;
- Podologue ;
- Croix-Rouge Française...



Cette journée s'inscrit dans le cadre de **Priorité Santé Mutualiste**

Ce dispositif associe des services accessibles par téléphone au 3935*, un site Internet (blogs, forums, rendez-vous d'experts, quiz...) et des Rencontres Santé dans toute la région.

www.prioritesantemutualiste.fr
www.midipyrenees.mutualite.fr

Appelez le :
3935*

* Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe, du lundi au vendredi de 9h à 19h

