

Journée ouverte à tous et gratuite.

Prévoir

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

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

Comité Départemental
de Randonnée
Pédestre de l'Ariège

Tél : 05 34 09 02 09
Mail : contact@cdrp09.com
Site Internet : www.cdrp09.com

Co-organisateurs



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

- 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 • Saint-Amans
Contact : 05 63 47 73 06 / info@rando-tarn.com
- Tarn-et-Garonne • Génèbrières
Contact : 05 63 04 73 25 / cdrp82@wanadoo.fr

Partenaires



Rando Santé Mutualité

ARIÈGE



SAINT PIERRE DE RIVIÈRE

8 h 30 - Salle du foyer

Dimanche 2 octobre 2011

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS





Rendez-vous à SAINT PIERRE DE RIVIÈRE

Le village de Saint Pierre de Rivière – 691 habitants – est le premier de la verdoyante vallée de la Barguillère qui, à 4 km de la cité Comtale de Foix, s'étend le long de la route départementale 17 – la Route verte – jusqu'à Massat en franchissant le Col des Marrous.

Il est une des nombreuses portes d'entrée du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises récemment créé.

Ce n'est plus la plaine, ce n'est pas encore la montagne...

Un panorama intéressant sur les premiers chaînons du piémont et sur le Picou.



© Crédits photos: Mairie de Saint Pierre de Rivière

Le parcours qui vous est proposé offre un panorama intéressant sur les premiers chaînons du piémont et le Picou – 1 602 mètres d'altitude – sommet emblématique de la vallée, et vous dévoile les villages et les hameaux des anciens cloutiers qui ont fait la renommée du pays.

Programme de cette Rencontre Santé

À partir de 8 h 30

Accueil et inscription à la salle du Foyer

- Petit-déjeuner offert

9 h

Départ pour le circuit 1

Durée: 3 h

10 h

Départ pour le circuit 2

Durée: 1 h 30 environ

Les circuits empruntent les sentiers tracés par les enfants des écoles primaires de Ganac et Saint Pierre de Rivière, dans le cadre du projet "Un chemin, une école".

12 h

- Pot de l'amitié offert
- Pique-nique convivial avec tous les participants (repas tiré du sac)



À partir de 11 h

Visite des stands d'information santé

Des professionnels de santé vous accueillent à la salle du Foyer, pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Mutualité Française Ariège Service :
 - dépistage de la vue,
 - diététicienne;
- GIP de l'Ariège (structure de dépistage organisé des cancers);
- Croix-Rouge Française (démonstration des gestes de premiers secours);
- Association Française des Diabétiques;
- Podologue;
- Ligue contre le cancer;
- Assurance maladie de l'Ariège...



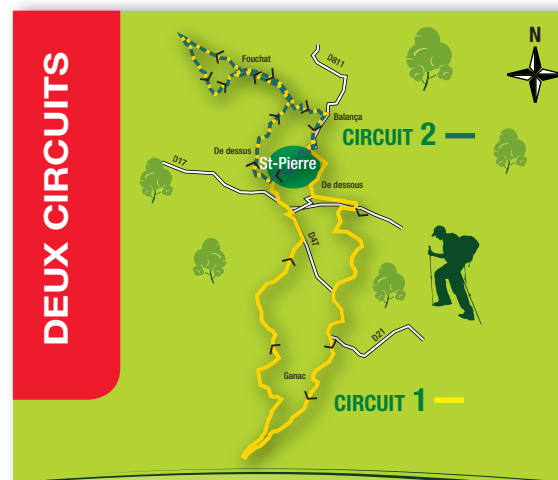
Cette journée s'inscrit
dans le cadre de Priorité
Santé Mutualiste

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 9 h à 19 h



DEUX CIRCUITS

