

Journée ouverte à tous et gratuite.

Prévoir

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

Rappel

Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

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 7 octobre, dans tous les autres départements de Midi-Pyrénées :

- Aveyron • Olemps
Contact : comm@udsma.tm.fr
- Gers • Fleurance
Contact : 05 62 05 87 41 / cdrp32.asso@wanadoo.fr
- Lot • Arcambal
Contact : 05 65 23 06 28 / cdrp46@orange.fr
- Haute-Garonne • Larra
Contact : 05 34 31 58 31 / cdrp31@free.fr
- Hautes-Pyrénées • Bénac
Contact : 05 62 93 71 88 / randosante65@orange.fr
- Tarn • Réalmont
Contact : 05 63 47 73 06 / info@rando-tarn.com
- Tarn-et-Garonne • Montech
Contact : 05 63 04 73 25 / cdrp82@wanadoo.fr

Partenaires



Rando Santé Mutualité

ARIÈGE

nature
détente
plaisir
santé



VARILHES

8 h 30 - Centre de loisirs

Dimanche 7 octobre 2012

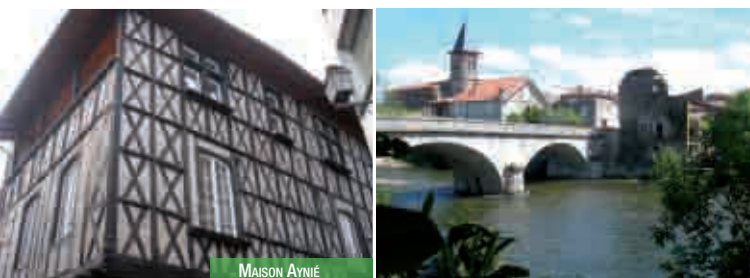
PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS

Rendez-vous à VARILHES

Tapi au pied des collines du Plantaurel, premier chaînon du piémont pyrénéen, le village de Varilhès (3 000 habitants) est situé entre les villes de Foix et Pamiers avec lesquelles il forme une agglomération dispersée le long de la rivière Ariège.

Aux origines de ce bourg se trouvent deux prieurés dont la culture de la vigne était la ressource principale.

Un château, sur la rive droite dominant l'Ariège, surveillait la route qui conduisait au pays de Foix et gardait un gué, remplacé par un pont.



Presque jusqu'à la deuxième guerre mondiale, la culture de la vigne intéressait les trois quarts des habitants. Les ceps couvraient la plaine de la rive gauche, au pied du Pech ainsi qu'à l'est et au nord du bourg, autour des hameaux de Laborie et du Courbas. Cette ressource a totalement disparu. Depuis l'aménagement de parcs, artisanal, industriel, technologique et commercial au Nord-Est du village, le développement économique des communes de Varilhès et Verniolle se poursuit, grâce à la Communauté de Communes du canton de Varilhès.

Programme de cette Rencontre Santé

À partir de 8 h 30

Accueil et inscriptions aux randonnées et aux animations

(visites culturelles...) au centre de loisirs

- Petit déjeuner offert

9 h

Départ pour le circuit de 10 km (circuit 1)

Durée: 3 h

Cette randonnée vous fera découvrir la plaine de Pamiers, les collines environnantes, la montagne de Tabé et les sommets de la chaîne des Pyrénées, du Carlit aux pics du Couserans.

10 h

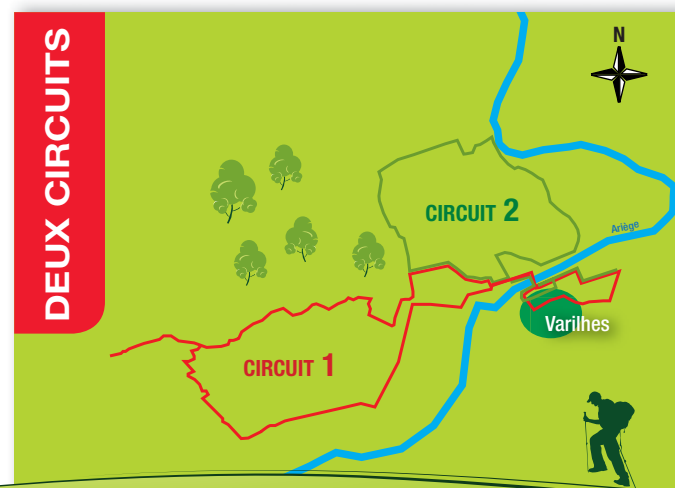
Départ pour le circuit de 6 km (circuit 2)

Durée: 2 h

Ce parcours vous conduira dans la vieille ville, constituée autour de l'ancien château qui appartenait aux comtes de Foix et sur l'autre rive, aux emplacements du château de Vals et de ses dépendances.

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

au centre de loisirs pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Diététicienne;
- Opticien : dépistage de la vue;
- GIP de l'Ariège (structure de dépistage organisé des cancers);
- Croix-Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours;
- Association Française des Diabétiques;
- Assurance Maladie de l'Ariège;
- Ligue contre le cancer;
- Kinésithérapeute;
- Podologue.



À partir de 14 h

Sur inscription

- Visite du musée départemental de la déportation et de l'internement;
- Départ circuit de la résistance dans Varilhès (durée 2 h);
- Initiation à la marche nordique.



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.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

