

Journée ouverte à tous et gratuite.

Les circuits prennent en compte le rythme et le niveau de chacun.

Prévoir

- Vêtements et chaussures adaptés.

Pour un pique-nique équilibré en balade :

- **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.



Contact

Tél : 05 65 73 59 45

Mail : mohamed.ajoun@viasante.fr

**Inscription avant le 23 septembre 2011.
Seuls les participants inscrits avant cette date pourront bénéficier d'un ticket repas.**

La "Marche de la 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
- 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



Marche de la Mutualité

AVEYRON



DRUELLE

8 h 30 - Salle des fêtes de Druelle

Dimanche 2 octobre 2011

**PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS
INSCRIPTION AVANT LE 23 SEPTEMBRE**



Conception-Réalisation: Exemple / Impression: Reprint / © Sabri d'Aziz, Kal - Elena Andreeva - Gorila - Fotolia / Union régie par le code de la Mutualité N° R.N.M. 444 453 393 Communication MEMP 2011 / Ne pas jeter sur la voie publique

Rendez-vous à DRUELLE

• Druelle est considérée comme le « poumon vert » de l'agglomération ruthénoise. Il est très agréable de se promener par ses nombreux chemins, de traverser et de s'arrêter dans ses jolis petits villages, de déambuler dans une verdoyante nature qui a su garder toute sa beauté et son authenticité.

L'Aveyron creuse son lit et se faufile dans une adorable vallée...



PONT DE COMENCEAU



AMPIAC

© Crédits photos : municipalité de Druelle

• Druelle est traversée au sud par la rivière Aveyron, qui creuse son lit et se faufile dans une adorable vallée où l'on peut admirer de nombreux sites ou villages remarquables (Ampiac, Saint Clément, Le Rivals, Les Planques, le Pont de Comenceau, le Moulin d'Ayssens, le château de Druelle...) et au nord par d'admirables causses et rougiers.

Programme de cette Rencontre Santé

8 h 30

Accueil à la salle des fêtes de Druelle pour le retrait des tickets déjeuner.



10 h

Départ de la salle des fêtes de Druelle, 3 parcours :

- **8 km** : randonnée facile (circuit 1),
- **12 km** : randonnée pour marcheurs confirmés (circuit 2),
- **1 parcours** adapté pour les personnes à mobilité réduite dans le village.

13 h

Déjeuner

Panier repas offert et pris en commun dans la salle des fêtes de Druelle dans une ambiance conviviale, autour d'un groupe de musique Rock.

À partir de 11 h

Ouverture du village festif et « Rencontres Santé »

Des professionnels de santé vous accueillent à la salle des fêtes de Druelle pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Diététicienne ;
- Tabacologue ;
- Kinésithérapeute ;
- Ligue contre le Cancer ;
- Association des Diabétiques de l'Aveyron ;
- France Adot ;
- France Alzheimer ;
- Comité Départemental de Randonnée Pédestre,
- Conseil Général de l'Aveyron.

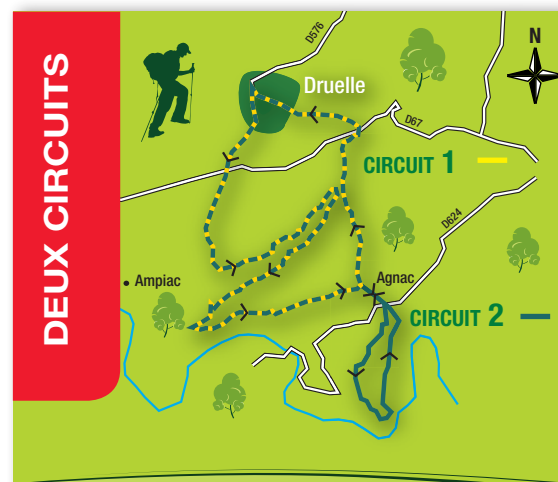


D'autres animations vous seront proposées gratuitement. Pour les enfants : mur d'escalade, château gonflable, tyrolienne, trampoline...



SAINT CLÉMENT

© Crédits photos : municipalité de Druelle



DEUX CIRCUITS