

Journée ouverte à tous et gratuite.

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

Prévoir

- Vêtements et chaussures adaptés.

Rappel

Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

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.

EXEMPLE

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

Contact

Inscription avant
le 21 septembre 2012.

Seuls les participants inscrits avant cette date pourront bénéficier d'un ticket repas.

Pour cela contactez : comm@udsma.tm.fr

Si vous êtes adhérent du groupe Istya :
06 85 45 44 55 / IstyaMarcheMutualite@mgen.fr

Si vous êtes adhérent du groupe Intériale :
06 40 12 82 27 / mgpat12@aliceadsl.fr

Si vous êtes adhérent ViaSanté :
05 65 73 59 45 / mohamed.ajoun@viasante.fr

Co-organisateur



La "Marche de la Mutualité" est organisée également, ce même dimanche 7 octobre, dans tous les autres départements de Midi-Pyrénées :

- Ariège • Varilhes
Contact : 05 34 09 02 09 / contact@cdrp09.com
- 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



Marche de la Mutualité

AVEYRON

nature détente plaisir santé



OLEMPS

8 h 30 - Espace sportif Georges Bru

Dimanche 7 octobre 2012

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS
INSCRIPTION AVANT LE 21 SEPTEMBRE

Conception-réalisation : Exo'pyle / Impression : Reprint / © Sabri dentz, keil - Elena Andreescu - Gordila - Fotolia / Union régie par le code de la Mutualité N° Siret 444 463 383 Communication MEMP 2012 / Papier Ecobabel Européen: FR0111003 / Ne pas jeter sur la voie publique





Rendez-vous à OLEMPs

• Olems est une commune de l'Aveyron d'environ 3 500 habitants. Elle est l'une des huit composantes actuelles de la Communauté d'agglomération du Grand Rodez, premier pôle économique du département. Son expansion se fait de manière raisonnée et raisonnable, priorité étant donnée au cadre de vie et au respect de l'environnement. Appréciée pour son aspect résidentiel et son côté "ville nouvelle", elle sait privilégier sa qualité de vie avec près des deux tiers de son espace consacrés à des activités agricoles ou préservés en zones naturelles : parmi celles-ci, la magnifique vallée de l'Aveyron, avec entre autres le bois de Linars, une propriété communale de plus de 32 hectares, ouverte au public.



© Crédits photos : municipalité d'Olems

Une qualité de vie reconnue et récompensée, en 2010 et 2011, par le premier prix au concours de fleurissement et d'aménagement du cadre de vie.

La vie associative y est particulièrement dynamique. De nombreuses animations ou expositions ponctuent la vie culturelle. Enfin, nous noterons que ses habitants se sont donnés le privilège d'être des "Olempiens"...

Programme de cette Rencontre Santé



8 h 30

Accueil à l'Espace sportif Georges Bru pour le retrait des tickets déjeuner.

10 h

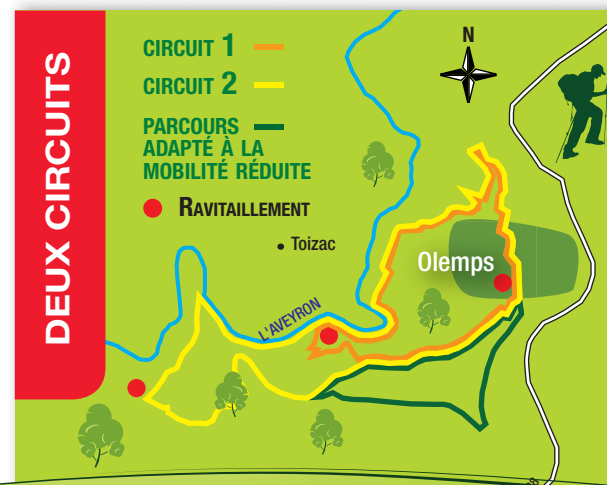
Départ de l'Espace sportif d'Olems, trois parcours au choix :

- **Circuit 1** : 8 km - **Dénivelé** : 300 m - **Niveau** : facile
- **Circuit 2** : 11 km - **Dénivelé** : 460 m - **Niveau** : marcheurs confirmés
- **Un parcours** adapté pour les personnes à mobilité réduite dans le village

13 h

Déjeuner

Panier repas offert et pris en commun dans l'Espace sportif Georges Bru dans une ambiance conviviale, autour d'un groupe de musique La Pastourelle.



À partir de 11 h

Ouverture du village festif et « Rencontres Santé »

Des professionnels de santé vous accueillent à l'Espace sportif Georges Bru 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.



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



© Crédits photos : municipalité d'Olems



LA CROIX D'OLEMPs

