

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 du Gers

Tél : 05 62 05 87 41  
Mail : [cdrp32.asso@wanadoo.fr](mailto:cdrp32.asso@wanadoo.fr)  
Site Internet :  
[www.randonnee.tourisme-gers.com](http://www.randonnee.tourisme-gers.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](mailto:contact@cdrp09.com)
- Aveyron • Druelle  
Contact: 05 65 73 59 45 / [mohamed.ajoun@viasante.fr](mailto:mohamed.ajoun@viasante.fr)
- Lot • Saint-Céré  
Contact: 05 65 23 06 28 / [cdrp46@orange.fr](mailto:cdrp46@orange.fr)
- Haute-Garonne • Pibrac  
Contact: 05 34 31 58 31 / [cdrp31@free.fr](mailto:cdrp31@free.fr)
- Hautes-Pyrénées • Allier  
Contact: 05 62 93 71 88 / [randosante65@orange.fr](mailto:randosante65@orange.fr)
- Tarn • Saint-Amans  
Contact: 05 63 47 73 06 / [info@rando-tarn.com](mailto:info@rando-tarn.com)
- Tarn-et-Garonne • Génèbrières  
Contact: 05 63 04 73 25 / [cdrp82@wanadoo.fr](mailto:cdrp82@wanadoo.fr)

## Partenaires



# Rando Santé Mutualité

GERS



**SIMORRE**

8 h 30 - Salle polyvalente

**Dimanche 2 octobre 2011**

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



## Rendez-vous à SIMORRE

• Charmant village, avec son église fortifiée, sa vieille halle centrale, son musée, ses maisons à colombages et à encorbellements, son foirail et ses placettes ombragées qui invitent à la visite, Simorre surprend et émerveille.

**Au cœur de la Gascogne, de ce Gers dont on vante souvent paysages et douceur de vivre, Simorre se love au creux des lignes souples de ses coteaux.**

• **Simorre Historique:** bâtie sur le pendant d'une colline, Simorre fut détruite par un incendie et reconstruite près de la Gimone.

L'abbaye, attestée dès 817, a été construite au VI<sup>e</sup> siècle sur l'emplacement d'un ancien oratoire.

Fortifiée au XI<sup>e</sup> et XIV<sup>e</sup> siècle, remaniée au XIX<sup>e</sup>, l'abbatiale est unique en son genre.



ÉGLISE ABBATIALE

PANORAMA DE SIMORRE

© Crédits photos : municipalité de Simorre

• **Simorre Nature:** plus de 260 km de chemins à travers la campagne qui offrent de magnifiques points de vue sur la chaîne des Pyrénées, dont le chemin des Orchidées, remarquable par la diversité de son paysage et la richesse de sa flore.

## Programme de cette Rencontre Santé

### À partir de 8 h 30

#### Accueil et inscription

(1/2 heure avant le départ) à la salle polyvalente

- Petit-déjeuner offert

### 9 h

**Départ** pour la randonnée de 14 km (circuit 1)

**Durée:** 3 h 30 environ

### 10 h

**Départ** pour la randonnée de 10 km (circuit 2)

**Durée:** 2 h 30 environ

### 10 h 30

**Départ** pour la randonnée de 6 km (circuit 3)

**Durée:** 1 h 30 environ

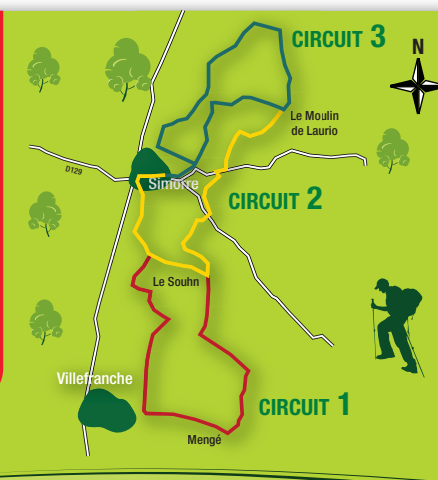
### 12 h 30

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



*Des pommes et des pruneaux seront proposés sur les 3 circuits*

### TROIS CIRCUITS



### À partir de 11 h

#### Visite des stands d'information santé

**Des professionnels de santé** vous accueillent à la salle polyvalente pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Croix-Rouge Française (démonstration des gestes de premiers secours) ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Association de Dépistage Gersois des Cancers et exposition itinérante « Face au cancer, la santé ça se construit ! » ;
- CPAM du Gers : sophia, service d'accompagnement des patients diabétiques ;
- Podologue ;
- Kinésithérapeute ;
- Diététicienne ;
- Cardiologue...



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](http://www.prioritesantemutualiste.fr)  
[www.midipyrenees.mutualite.fr](http://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

