

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 : cdpr32.asso@wanadoo.fr
Site Internet :
www.randonnee.tourisme-gers.com

Co-organisateurs



La "Rando Santé 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@cdpr09.com
- Aveyron • Olemps
Contact : comm@udsma.tm.fr
- Lot • Arcambal
Contact : 05 65 23 06 28 / cdpr46@orange.fr
- Haute-Garonne • Larra
Contact : 05 34 31 58 31 / cdpr31@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 / cdpr82@wanadoo.fr

Partenaires



Rando Santé Mutualité

GERS

nature
détente
plaisir
santé



FLEURANCE

8 h 30 - Halle Eloi Castaing

Dimanche 7 octobre 2012

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS

Rendez-vous à FLEURANCE

• Fleurance, située dans l'Armagnac entre Lectoure et Auch, est une ville de plaine, traversée par le Gers. Capitale du Comté de Gaure, la bastide de Fleurance a été fondée en 1272 par Géraud de Cazaubon et Eustache de Beaumarchais.

Pays du bien vivre, Fleurance bénéficie d'un riche patrimoine architectural.

Le sénéchal de Beaumarchais, grand co-fondateur de bastides en Gascogne et dans le Toulousain, baptisait souvent ses créations d'un nom de grande ville étrangère. Ce fut le cas pour Fleurance qui rappelle la ville toscane italienne de Florence.

Pays du bien vivre, Fleurance bénéficie d'un riche patrimoine architectural de part sa halle du XIX^e siècle, ses statues-fontaines représentant les quatre saisons et son église commencée au XIII^e siècle témoignant de l'évolution du style gothique méridional.



© Crédits photos : Office de tourisme de Fleurance

Programme de cette Rencontre Santé

À partir de 8 h 30

Accueil et inscriptions aux randonnées (1/2 h avant le départ) et aux animations (visites culturelles...) à la halle Eloi Castaing

- Petit déjeuner offert

9 h

Départ pour la randonnée de 14 km (circuit 1)

Durée : 3 h 30 environ

9 h 30

Départ pour la randonnée de 10 km (circuit 2)

Durée : 2 h 30 environ

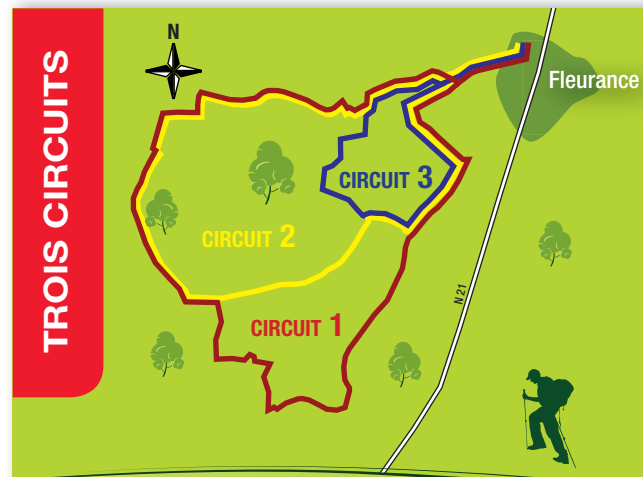
10 h

Départ pour la randonnée de 6 km (circuit 3)

Durée : 1 h 30 environ

12 h

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



À partir de 11 h

Visite des stands d'information santé

Des professionnels de santé vous accueillent à la halle Eloi Castaing pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Diététicienne ;
- Cardiologue ;
- Association de Dépistage Gersois des Cancers ;
- Croix-Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours ;
- Association Française des Diabétiques ;
- CPAM du Gers : sophia, service d'accompagnement des patients diabétiques ;
- Podologue.

À partir de 14 h 30

Sur inscription

- Visite culturelle de la Bastide ;
- 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

