

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 Haute-Garonne

Tél : 05 34 31 58 31
Mail : cdrp31@free.fr

Co-organisateurs



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

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

HAUTE-GARONNE



LARRA

8 h 30 - Domaine de Cavaillé

Dimanche 7 octobre 2012

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS





Rendez-vous à **LARRA**

Larra, entre Save et Garonne

Aux portes de Toulouse, venez découvrir les vallées, les paysages vallonnés et colorés, les forêts et bois centenaires de Save et Garonne. Vous trouverez dans nos villages un accueil chaleureux et vous prendrez plaisir à musarder dans les rues anciennes, à découvrir de belles maisons typiques, des halles, châteaux et églises de briques roses.



À proximité de Grenade, bastide du XIII^e siècle, vous profiterez de la douceur de vivre de Larra...



© Crédits photos : Office de tourisme de Save et Garonne

Programme de cette Rencontre Santé

À partir de 8 h 30

Accueil et inscription jusqu'à 9 h 45
au Centre Sportif et d'Animation de Cavaillé à Larra

- Petit déjeuner offert

À partir de 9 h

Départ libre du Centre Sportif jusqu'à 10 h
pour deux parcours au choix :

- **Circuit 1 / 6,5 km** : randonnée facile
- **Circuit 2 / 11 km** : randonnée pour marcheurs confirmés

12 h 30

Pique-nique convivial

- Repas tiré du sac



À partir de 10 h 30

Visite des stands d'information et animations santé

Des professionnels de santé vous accueillent au Centre Sportif et d'Animation de Cavaillé à Larra, pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Initiation au défibrillateur ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Diététicienne ;
- Podologue ;
- Fédération Sports pour Tous...

12 h et 12 h 30

Visites guidées* du village de Larra par la guide conférencière de l'office de tourisme de Save et Garonne.

** Dans la limite des places disponibles*



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

