

Journée ouverte à tous et gratuite.

Prévoir

- Vêtements et chaussures adaptés ;
- Son pique-nique (voir conseils ci-dessous).

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

Mutualité Française
des Hautes-Pyrénées

Tél : 05 62 93 71 88
Mail : randosante65@orange.fr

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
- Aveyron • Druelle
Contact : 05 65 73 59 45 / mohamed.ajoun@viasante.fr
- 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
- 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



Rando Santé Mutualité

HAUTES-PYRÉNÉES



ALLIER

8 h - Salle polyvalente

Dimanche 2 octobre 2011

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



Rendez-vous à **ALLIER**

• Allier, petit village des Hautes-Pyrénées, s'étend sur 3,7 km². Ses habitants, les Alliérois et les Alliéroises, y goûtent le plaisir et la sérénité de paysages verdoyants.

**Le calme et la
sérénité d'un
village des
Hautes-Pyrénées**

• Entre ville et montagne, Allier est située à 7 km au Sud-Est de Tarbes et est entourée par les communes de Bernac-Debat, Barbazan-Debat et Salles-Adour.



ÉGLISE D'ALLIER



PLACE DE LA MAIRIE

• À 400 mètres d'altitude, proche du Parc National des Pyrénées, le village d'Allier est traversé par le canal d'Alaric et le ruisseau le Lassarenc.

Programme de cette Rencontre Santé

8 h

Accueil et inscription à la salle polyvalente d'Allier

- Collation offerte

Circuits accompagnés par la Fédération Française de Randonnée Pédestre des Hautes-Pyrénées.

8 h 30

Départ pour la randonnée de 15 km (circuit 1)

Niveau: confirmé - Durée: 4 h

9 h 30

Départ pour la randonnée de 10,5 km (circuit 2)

Niveau: moyen - Durée: 3 h

10 h

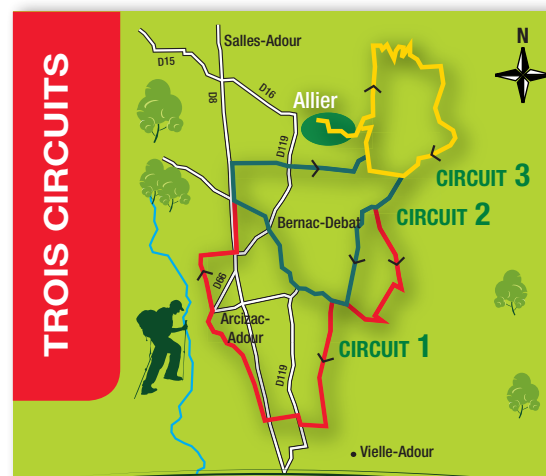
Départ pour la randonnée de 5,5 km, promenade familiale (circuit 3).

Niveau: facile - Durée: 2 h 30

12 h 30

Pique-nique pris en commun

- Repas tiré du sac



À partir de 9 h

Visite des stands d'information santé

Des professionnels de santé vous accueillent à la salle polyvalente d'Allier pour vous conseiller.

- Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Hautes-Pyrénées ;
- Association des diabétiques de Bigorre ;
- Association Cœur et Santé ;
- Structure de gestion du dépistage organisé des cancers des Hautes-Pyrénées (DOC 65) ;
- Ligue contre le cancer...



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
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

