

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

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 2 octobre, dans tous les 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
- Hautes-Pyrénées • Allier
Contact : 05 62 93 71 88 / randosante65@orange.fr
- Tarn • Saint-Amans
Contact : 05 63 47 73 06 / info@rando-tarn.com
- Tarn-et-Garonne • Gagnébières
Contact : 05 63 04 73 25 / cdrp82@wanadoo.fr

Partenaires



Rando Santé Mutualité

HAUTE-GARONNE



PIBRAC

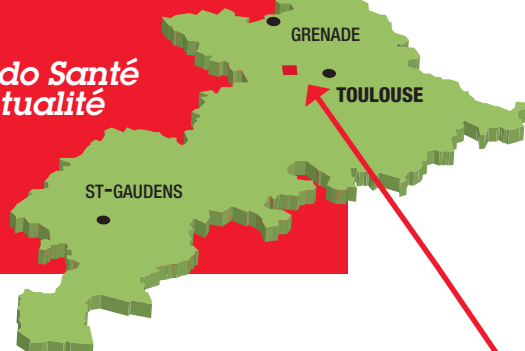
8 h 30 - Salle polyvalente de Pibrac

Dimanche 2 octobre 2011

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS

Conception-réalisation : Ectotype / Impression : Reprint / © Saint-denis Kati - Elena Andreeva - Gorila - Fotolia / Union régie par le code de la Mutualité N° R.N.M. 444 453 393 Communication MFRP 2011 / Ne pas piéler sur la voie publique





Rendez-vous à **PIBRAC**

Un patrimoine architectural exceptionnel

Pibrac, dans le département de la Haute-Garonne, à deux pas de Toulouse et de la forêt de Bouconne, est aux portes de la ville et de la campagne. Cette situation privilégiée est appréciée de ses 8 000 habitants qui bénéficient d'un patrimoine architectural exceptionnel.

Pibrac a vu naître Guy du Faur, poète moraliste du XVI^e siècle, et abrite la tombe de Sainte Germaine, patronne des faibles,

des malades et des déshérités, béatifiée en 1854 par le pape Pie IX et reconnue Sainte par Rome en 1867. Célèbre pour son château, son esplanade et sa basilique, Pibrac accueille chaque année de nombreux visiteurs.

© Crédits photos : municipalité de Pibrac



Programme de cette Rencontre Santé

8 h 30

Accueil et inscription à la salle polyvalente de Pibrac

- Petit-déjeuner offert

9 h

Départ de la salle polyvalente pour un circuit de 12 km.

Durée : 3 h environ

12 h 30

Pique-nique convivial

- Repas tiré du sac



À partir de 12 h

Visite des stands d'information

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

- Structure de dépistage organisé des cancers ;
- Initiation au défibrillateur ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Diététicienne Interfel ;
- Podologue ;
- Fédération Sports pour Tous ;
- EFFORMIP ;
- Exposition SOPHIA de la CPAM 31...



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

