

Journée ouverte à tous et gratuite.

Prévoir

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

À savoir

- La randonnée sera maintenue par temps de pluie.

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 Lot

Le matin
Tél : 05 65 23 06 28
Mail : cdpr46@orange.fr
Site Internet : www.cdpr-46.net

L'après-midi
Tél : 05 65 35 18 31
Mail : mutualite46@wanadoo.fr

Petit-déjeuner offert sur réservation
avant le 23 septembre 2011.

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@cdpr09.com
- Aveyron • Druelle
Contact : 05 65 73 59 45 / mohamed.ajoun@viasante.fr
- Gers • Simorre
Contact : 05 62 05 87 41 / cdpr32.asso@wanadoo.fr
- Haute-Garonne • Pibrac
Contact : 05 34 31 58 31 / cdpr31@free.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 • Génèbrières
Contact : 05 63 04 73 25 / cdpr82@wanadoo.fr

Partenaires



Office de tourisme
de Saint-Céré



Conception-Réalisation : Exogyte / Impression : Reprint / © Sabri d'Aziz - Kral - Elena Andreeva - Gorilla - Fotolia / Union régie par le code de la Mutualité N° R.N.M. 444 453 393 Communication MEMP 2011 / Ne pas jeter sur la voie publique

Rando Santé Mutualité

LOT



SAINT-CÉRÉ

9 h - Salle polyvalente de Saint-Céré

Dimanche 2 octobre 2011

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



Rendez-vous à SAINT-CÉRÉ

• Autrefois surnommée « La petite Venise du Lot », la ville de Saint-Céré se dessine le long de la Bave (du latin balba, bague) sous le regard des Tours de Saint-Laurent qui dominent cette vallée.

Les notes de musique du Festival de Saint-Céré Haut-Quercy assurent également une belle notoriété à la ville pendant l'été.

• La Place du Mercadial, les hôtels particuliers, les maisons à pans de bois, les ruelles étroites confirment l'identité de centre de commerce et d'artisanat que Saint-Céré a su garder au fil des siècles pour en faire aujourd'hui une ville commerçante dynamique.



SAINT-CÉRÉ



CHÂTEAU LES TOURS DE ST LAURENT

© Crédits photos : Boris Sammartin

• Sur la Vallée de la Dordogne, elle bénéficie de la proximité de nombreux attraits touristiques : les villages classés d'Autoire, Loubressac et Carennac, les châteaux de Montal et Castelnau, le Gouffre de Padirac, les grottes de Presque et de Lacave, les cités de Bretenoux, Souillac, Martel et sans oublier Rocamadour.

Programme de cette Rencontre Santé

9h

Inscription à la salle polyvalente de Saint-Céré

• Petit-déjeuner offert par les producteurs locaux
(sur réservation avant le 23 septembre 2011 à cdrp46@orange.fr).

10h

Accueil : présentation de la randonnée et des animations de la journée.

Départ de la salle polyvalente pour 2 randonnées au choix :

Circuit 1 : 5 km 650 - Dénivelé 200 m - Durée 1 h 50

Circuit 2 : 6 km 700 - Dénivelé 260 m - Durée 2 h 30

12h30

Pot de l'amitié

Pique-nique convivial à la salle polyvalente

(Repas tiré du sac)

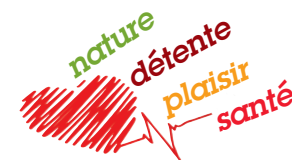


De 9h à 14h

Visite des stands d'information santé

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

- Association Française des Diabétiques ;
- Croix-Rouge Française ;
- ADECA 46, structure de dépistage organisé des cancers ;
- Ligue contre le cancer du Lot ;
- Diététicienne ;
- Podologue...



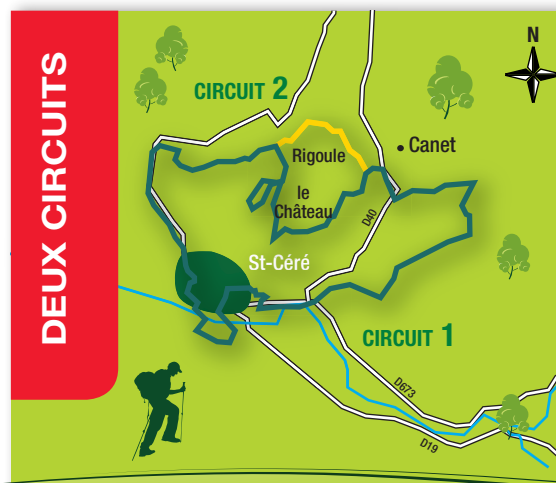
Cette journée s'inscrit
dans le cadre de Priorité
Santé Mutualiste

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



DEUX CIRCUITS