

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.
- 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 Lot

Le matin

Tél : 05 65 35 18 31
Mail : mutualite46@wanadoo.fr

L'après-midi

Tél : 05 65 23 06 28
Mail : cdrp46@orange.fr
Site Internet : www.cdrp-46.net

Petit déjeuner offert sur réservation
avant le 24 septembre 2012.

Co-organisateurs



LOT
SERVICES DE SOINS
ET D'ACCOMPAGNEMENT
MUTUALISTES

ASPTT
Rando

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

- Ariège • Varilhès
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
- Haute-Garonne • Larra
Contact : 05 34 31 58 31 / cdrp31@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 / cdrp82@wanadoo.fr

Partenaires



Rando Santé Mutualité

LOT

nature
détente
plaisir
santé



ARCAMBAL

9h - Espace culturel et de loisirs

Dimanche 7 octobre 2012

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS

Rendez-vous à **ARCAMBAL**



**Le long des méandres
du Lot, Arcambal
compte 16 km de
berges.**

Arcambal est aussi une commune riche d'histoire. Des vestiges d'habitat préhistorique ont été mis à jour dans la vallée du Tréboulou. Trois seigneuries et autant de paroisses se partageaient son territoire du moyen âge jusqu'à la révolution.



Haut lieu de la résistance, elle a hébergé dans ses "Bois Noirs" les premiers maquis de la région, en particulier celui de Jean-Jacques Chapou, Capitaine Philippe de son nom de guerre, figure emblématique de la résistance dans le Lot.

- La commune d'Arcambal s'étend sur 2 300 hectares le long des méandres du Lot et compte 16 km de berges. Une partie du bassin versant de la fontaine des Chartreux, à Cahors, se situe sur le territoire communal.
- Les petites entreprises artisanales, commerciales ou touristiques restent très présentes, tout comme l'activité agricole concentrée dans les terres alluviales.

Programme de cette Rencontre Santé

9h

Inscription à l'Espace culturel et de loisirs, route de Cahors, à Arcambal

- Petit déjeuner offert par les producteurs locaux sur réservation avant le 24 septembre à cdp46@orange.fr

10h

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

Départ de la salle polyvalente pour deux randonnées au choix :

Circuit 1 : 6 km - **Dénivelé** : 125 m - **Durée** : 1 h 30

Circuit 2 : 7,5 km - **Dénivelé** : 125 m - **Durée** : 2 h



12h

Pot de l'amitié

Pique-nique convivial à l'Espace culturel et de loisirs
(Repas tiré du sac)

De 9h à 14h

Visite des stands d'information santé.

Des professionnels de santé vous accueillent à l'Espace culturel et de loisirs d'Arcambal, 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.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

