

Journée ouverte à tous et gratuite.

## Prévoir

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

## À savoir

En cas de pluie, la randonnée sera maintenue.

## Pour un pique-nique équilibré QUE FAUT-IL PRÉVOIR ?

- **Des féculents :** 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 Tarn-et-Garonne

Tél : 05 63 04 73 25  
Mail : [cdrp82@wanadoo.fr](mailto:cdrp82@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.ffrandonnee.org](http://www.ffrandonnee.org)

## Co-organisateurs



UNION DÉPARTEMENTALE  
DE TARN-ET-GARONNE

Le Rayon  
Albiassain

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](mailto:contact@cdrp09.com)
- Aveyron • Druelle  
Contact : 05 65 73 59 45 / [mohamed.ajoun@viasante.fr](mailto:mohamed.ajoun@viasante.fr)
- Gers • Simorre  
Contact : 05 62 05 87 41 / [cdrp32.asso@wanadoo.fr](mailto:cdrp32.asso@wanadoo.fr)
- Lot • Saint-Céré  
Contact : 05 65 23 06 28 / [cdrp46@orange.fr](mailto:cdrp46@orange.fr)
- Haute-Garonne • Pibrac  
Contact : 05 34 31 58 31 / [cdrp31@free.fr](mailto:cdrp31@free.fr)
- Hautes-Pyrénées • Allier  
Contact : 05 62 93 71 88 / [randosante65@orange.fr](mailto:randosante65@orange.fr)
- Tarn • Saint-Amans  
Contact : 05 63 47 73 06 / [info@rando-tarn.com](mailto:info@rando-tarn.com)

## Partenaires



# Rando Santé Mutualité

TARN-ET-GARONNE

nature  
détente  
plaisir  
santé

Conception-réalisation : Ecolotype / Impression : Reprint / © Sabri dérivé Kazi - Elena Andriescu - Corilla - 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



## GÉNÉBRIÈRES

8 h 30 - Salle des fêtes

## Dimanche 2 octobre 2011

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



## Rendez-vous à GÉNÉBRIÈRES

À une quinzaine de kilomètres de Montauban, au sud du territoire Midi-Quercy, Génébrières est un village de la communauté de communes du Quercy vert. D'une superficie de 1 845 hectares, Génébrières compte 582 habitants.

Ses coteaux y alternent avec de petites vallées. L'altitude moyenne, autour de 165 m, s'abaisse vers le nord-ouest où se trouve la vallée du Tordre. Servant de limite ouest au territoire de la commune, le ruisseau du Tordre forme la principale

**L'essentiel des constructions de la commune date des XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles.**



GÉNÉBRIÈRES



GÉNÉBRIÈRES

Crédits photos : municipalité de Génébrières et Boris Sanmartin

vallée alluviale du territoire ainsi qu'un grand lac collinaire pour l'irrigation des cultures. La commune se situe sur les coteaux de Monclar, composés d'argile, de sable, de limons et de graviers.

## Programme de cette Rencontre Santé

**8 h 30**

**Inscription** à la salle des fêtes de Génébrières.

- Petit-déjeuner offert

**9 h 30**

**Accueil**

Présentation de la randonnée et des animations de la journée.

**9 h 40**

**Départ** de la randonnée

**Durée:** 3 h - 11,8 km - Dénivelé: 260 m



**12 h 40**

**Pot de l'amitié** et pique-nique convivial (repas tiré du sac), ou restauration sur place proposée par « La Cantine Pirate » sur réservation à [rando-sante-mutualite@orange.fr](mailto:rando-sante-mutualite@orange.fr).

**De 12h à 16h**

**Visite des stands d'information santé**

**Des professionnels de santé** vous accueillent à la salle des fêtes de Génébrières, pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Croix-Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours et de l'utilisation du défibrillateur ;
- Comité Départemental de Randonnée Pédestre ;
- Diététicienne INTERFEL ;
- Kinésithérapeutes ;
- Ostéopate ;
- Podologue ;
- Ligue contre le cancer ;
- Coach sportif, éducateur ;
- Producteurs...



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](http://www.prioritesantemutualiste.fr)  
[www.midipyrenees.mutualite.fr](http://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

