

Journée ouverte à tous et gratuite.

## Prévoir

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

## Protégeons ensemble la nature

*Passez du jetable au durable : afin d'éviter le gaspillage de gobelets plastiques, prenez votre timbale. Si vous n'en avez pas, les organisateurs vous proposeront d'acheter une timbale personnalisée.*

## 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

Renseignements à

**L'Espace Randos  
et Paysages**

Vitrine et boutique du  
Comité Départemental de  
Randonnée Pédestre du Tarn

Tél : 05 63 47 73 06  
Mail : [info@rando-tarn.com](mailto:info@rando-tarn.com)  
Site Internet :  
[www.randonnee-tarn.com](http://www.randonnee-tarn.com)

## 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](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-et-Garonne • Génèbrières  
Contact : 05 63 04 73 25 / [cdrp82@wanadoo.fr](mailto:cdrp82@wanadoo.fr)

## Partenaires



# Rando Santé Mutualité

TARN

nature  
détente  
plaisir  
santé



**SAINT-AMANS - MONTAGNE NOIRE**

9 h - Salle polyvalente du Thoré à St-Amans-Soult

**Dimanche 2 octobre 2011**

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



## Rendez-vous à SAINT-AMANS-SOULT

• Sur la rive droite, les maisons de Valtoret s'étagent autour de son château massif, commencé en 1120. Sa cour d'honneur et son Orangerie sont le cadre de manifestations culturelles.

**Au pied de la Montagne Noire, "les Deux Villages" de Saint-Amans vous accueillent dans la vallée du Thoré.**

• Sur la rive gauche, la bastide de Saint-Amans-Soult, perchée sur un piton, a reçu son nom du célèbre Maréchal d'Empire dont on peut voir encore la propriété et le tombeau, près de l'église.



© Crédits photos : municipalités de Saint-Amans-Soult et Saint-Amans-Valtoret

De là, s'ouvre un panorama sur un immense domaine forestier qui garde le souvenir des "Gentilshommes Verriers". Puis découvrez, au bord de la "Nationale", le contemporain "Tortill'Art" installé dans l'ancienne gare. La voie ferrée de Castres à Bédarieux a laissé place à la "Voie Verte", long ruban sablé qui relie les villes de la vallée du Thoré et donne accès à mille et une découvertes, à pied, en vélo ou à cheval.

## Programme de cette Rencontre Santé

9h

### Accueil et inscription

à la salle polyvalente du Thoré à Saint-Amans-Soult

- Petit-déjeuner offert



9h30

**Départ** de la salle polyvalente pour une randonnée de 8,5 km (boucle de la Croix de la Roque) sur la commune de Saint-Amans-Soult

**Durée:** 3h – **Niveau moyen** - Dénivelé : 400 m

12h30

### Pique-nique à la salle polyvalente

- Repas tiré du sac



14h

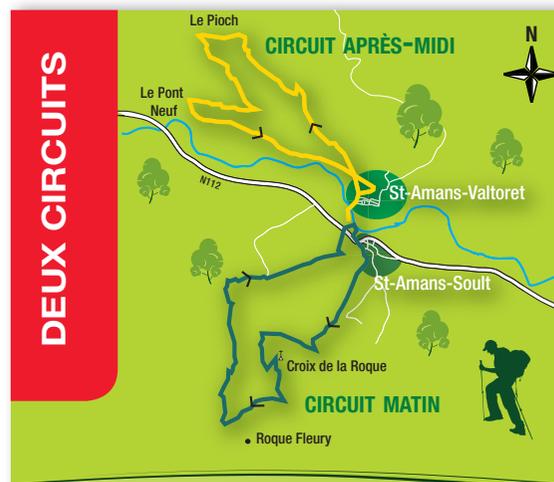
**Départ** de la salle polyvalente pour une 2<sup>de</sup> randonnée de 7,5 km sur la commune de Saint-Amans-Valtoret

**Durée:** 2h - **Niveau facile** - Dénivelé : 180 m

16h

**Pot de l'amitié** offert par les deux municipalités

- Résultats de la tombola



De 12h à 16h

### Visite des stands d'information santé

**Des professionnels de santé** vous accueillent à la salle polyvalente du Thoré, à Saint-Amans-Soult, pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques ;
- Diététicienne ;
- Podologue ;
- Croix-Rouge Française...



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 9h à 19h

