

Journée ouverte à tous et gratuite.

## Prévoir

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

## Rappel

- Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

## 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 la  
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 7 octobre, dans tous les autres départements de Midi-Pyrénées :

- Ariège • Varilhes  
Contact : 05 34 09 02 09 / [contact@cdrp09.com](mailto:contact@cdrp09.com)
- Aveyron • Olemps  
Contact : [comm@udsma.tm.fr](mailto:comm@udsma.tm.fr)
- Gers • Fleurance  
Contact : 05 62 05 87 41 / [cdrp32.asso@wanadoo.fr](mailto:cdrp32.asso@wanadoo.fr)
- Lot • Arcambal  
Contact : 05 65 23 06 28 / [cdrp46@orange.fr](mailto:cdrp46@orange.fr)
- Haute-Garonne • Larra  
Contact : 05 34 31 58 31 / [cdrp31@free.fr](mailto:cdrp31@free.fr)
- Hautes-Pyrénées • Bénac  
Contact : 05 62 93 71 88 / [randosante65@orange.fr](mailto:randosante65@orange.fr)
- Tarn-et-Garonne • Montech  
Contact : 05 63 04 73 25 / [cdrp82@wanadoo.fr](mailto:cdrp82@wanadoo.fr)

## Partenaires



# Rando Santé Mutualité

TARN



RÉALMONT

9 h - Salle polyvalente

**Dimanche 7 octobre 2012**

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



RÉALMONT

## Rendez-vous à RÉALMONT

• Au cœur du Tarn, à mi-distance entre Castres et Albi, Réalmont est située sur l'axe Auvergne-Espagne. Cette bastide royale, fondée en 1272 pour contrecarrer l'influence du Catharisme dans la région, est l'épicentre

**Bastide royale, Réalmont est l'épicentre d'un réseau de sentiers de randonnées.**

d'un réseau de sentiers de randonnées où se conjuguent agréablement paysages verdoyants et vestiges du passé rural de la cité : pigeonniers, cabanes de vignerons, lavoir...



ÉGLISE DE RÉALMONT

© Crédits photos : OT Réalmontais



PIC CAYLOU

De son histoire prestigieuse, Réalmont conserve une vaste place et des couverts (ou arcades), des rues pittoresques bordées de maisons à encorbellement, ainsi qu'une fontaine monumentale du XVII<sup>e</sup> offerte par le dramaturge Guérin de Bouscal, Consul de Réalmont.

La vie littéraire occitane fut aussi marquée par les lignes de la poétesse Louisa Paulin, native de Réalmont.

## Programme de cette Rencontre Santé

9h

**Accueil et inscription** à la salle polyvalente de Réalmont

- Petit déjeuner offert

9h30

**Départ** de la salle polyvalente pour une randonnée de 10,5 km (Circuit 1)

**Durée** : 3h – **Niveau** : facile – **Dénivelé** : 150 m

12h30

**Pique-nique à la salle polyvalente**

- Repas tiré du sac



14h

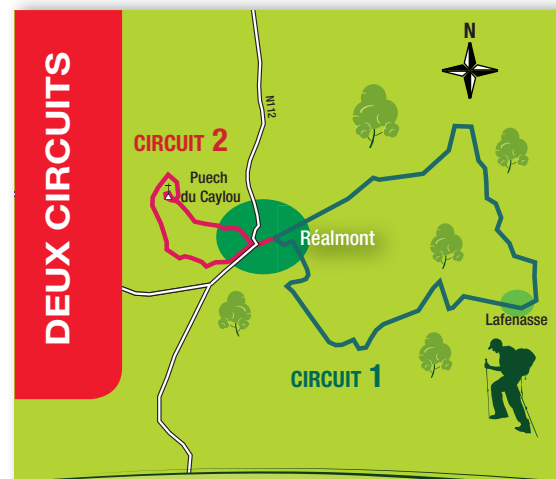
**Départ** de la salle polyvalente pour une 2<sup>e</sup> randonnée de 5 km - Puech du Caylou (Circuit 2)

**Durée** : 1h30 – **Niveau** : facile – **Dénivelé** : 140 m

16h

**Pot de l'amitié** offert par la municipalité de Réalmont

- Résultats de la tombola



De 12h à 16h

**Visite des stands d'information santé**

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

- Association Française des Diabétiques ;
- Diététicienne ;
- ADECA 81 (Association de Dépistage des Cancers) ;
- Croix-Rouge Française ;
- EFFORMIP, stand d'information sur l'activité physique.



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](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

