

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.
- 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
Site Internet :
www.tarn-et-garonne.ffrandonnee.fr

Co-organisateurs



UNION DÉPARTEMENTALE
DE TARN-ET-GARONNE



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
- Lot • Arcambal
Contact : 05 65 23 06 28 / cdrp46@orange.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

Partenaires



Rando Santé Mutualité

TARN-ET-GARONNE

nature
détente
plaisir
santé



MONTECH

9 h 00 - Salle Laurier

Dimanche 7 octobre 2012

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS





Rendez-vous à
MONTECH



© Crédits photos : Boris Sanmartin

Montech est dotée
d'un important
patrimoine naturel
et historique



Montech, plaine alluviale de la Garonne, à 13 km au sud-ouest de Montauban, est dotée d'un important patrimoine naturel et historique. Le canal latéral à la Garonne qui la traverse, la forêt domaniale de plus de 1 500 hectares sillonnée de sentiers pédestres et équestres balisés, la pente d'eau permettant le franchissement d'un dénivelé de 13,30 m sur le canal à la place de cinq écluses, le bourg ancien en forme de bastide, etc. sont autant de richesses propices à la découverte et à la douceur de vivre.

Programme de cette Rencontre Santé

9 h

Inscription à la salle Laurier, rue Laurier à Montech

- Petit déjeuner offert

9 h 50

Accueil

Présentation des randonnées et des animations de la journée.



10 h

Départ de la salle Laurier pour deux randonnées au choix :

- **Circuit 1** : 10,6 km - **Durée** : 2 h 30 - **Dénivelé** : 37 m
- **Circuit 2** : 5,6 km - **Durée** : 1 h 30 - **Dénivelé** : 27 m

12 h 30

Pot de l'amitié et pique-nique convivial (repas tiré du sac) ou restauration sur place proposée par "La Cantine Pirate", sur réserve, à rando-sante-mutualite@orange.fr

De 13h30 à 17h

Visite des stands d'information santé.

Des professionnels de santé vous accueillent à la salle Laurier à Montech, 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 ;
- Kinésithérapeute ;
- Ostéopathe ;
- Podologue ;
- Ligue contre le cancer ;
- Coach sportif, éducateur ;
- Producteurs...



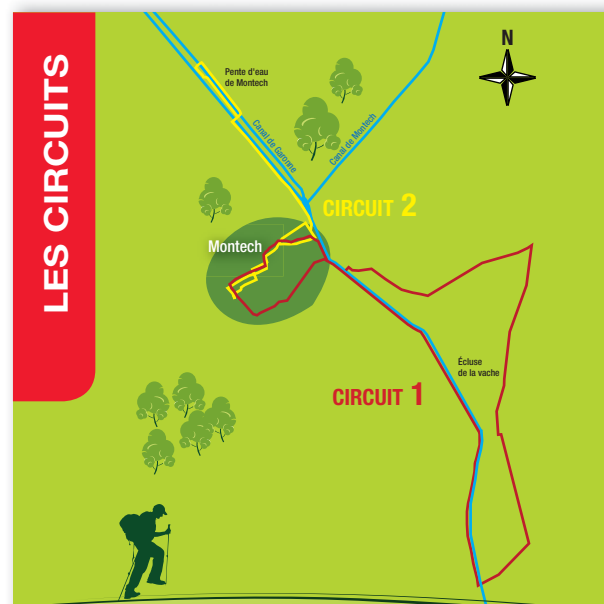
Cette journée s'inscrit
dans le cadre de Priorité
Santé Mutualiste

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.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



LES CIRCUITS

CIRCUIT 1

CIRCUIT 2