

Journée ouverte à tous et gratuite

À prévoir

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ Passez du jetable au durable : afin d'éviter le gaspillage de gobelets en plastique, prenez votre timbale.
- ✓ Un pique-nique équilibré et de l'eau.

Un pique-nique équilibré, c'est...

- **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**
pour maintenir la masse musculaire et le fer: 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

À savoir

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

Envie d'ailleurs ?

La Rando Santé Mutualité est également organisée, **ce même week-end**, dans 5 autres départements de la région Occitanie:

- **AUDE : Narbonne (samedi)**
04 68 47 69 26 - contact@auderando.fr
- **AVEYRON : Bozouls (dimanche)**
05 65 51 28 00
- **HAUTE-GARONNE : Flourens (dimanche)**
05 34 31 58 31 - comite@randopedestre31.fr
- **TARN : Castres (dimanche)**
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Beaumont-de-Lomagne (dimanche)**
05 34 44 33 20 - boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Co-organisateur



Partenaires



Contact

Mutualité Française Hautes-Pyrénées

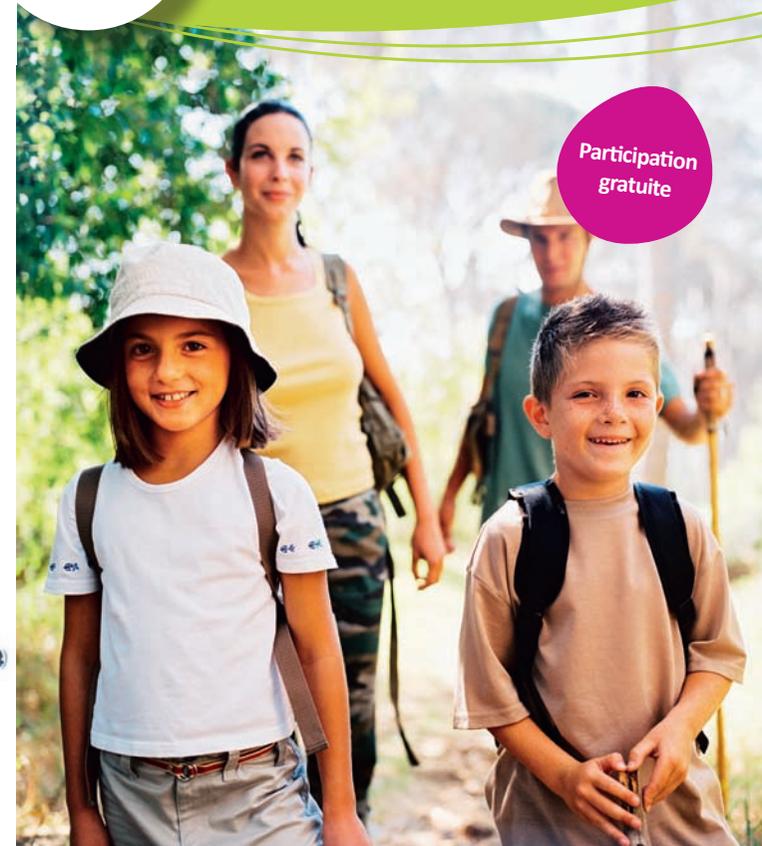
05 62 93 71 88 ou randosante65@orange.fr

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

HAUTES-PYRÉNÉES



Participation
gratuite

Rando Santé Mutualité

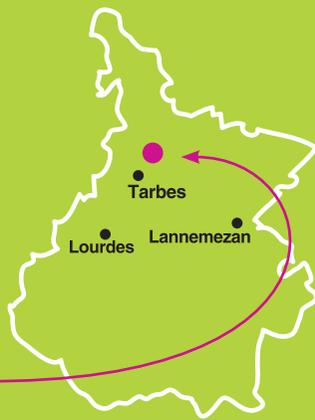
Dimanche
1^{er} octobre 2017,
à partir de 8h

ORLEIX
Salle des fêtes



occitanie.mutualite.fr





Rendez-vous à ORLEIX

Situé à l'extrémité orientale de la Vallée de l'Adour et au Nord-Est de l'agglomération tarbaise, Orleix est un village à la confluence de l'Ousse et de l'Alaric.

L'agriculture et l'élevage, réelles valeurs économiques, façonnent le paysage sur près de 400 ha. Orleix est fortement marqué par les canaux, initialement prévus pour l'irrigation. L'Alaric a permis dans le passé de faire fonctionner 6 moulins.

Le territoire communal est en partie recouvert de forêt, en faisant un véritable poumon vert et une destination idéale pour les promeneurs avec son important réseau des sentiers.

Orleix s'étale de part et d'autre de l'église sur l'éperon de la colline. Le village, naturellement aéré, est un bourg agricole caractérisé par des fermes en L, perpendiculaires aux voies, avec un espace au sud, visible de la rue et un espace sur l'arrière, enclos avec des vergers et des haies.



© Mairie d'Orleix

Programme

8h

Accueil et inscriptions à la salle des fêtes d'Orleix.

- Collation offerte.

8h30

Départ de la salle des fêtes:

- **Circuit 1 : Distance : 12,5 km - Durée : 3h - Niveau : moyen.**

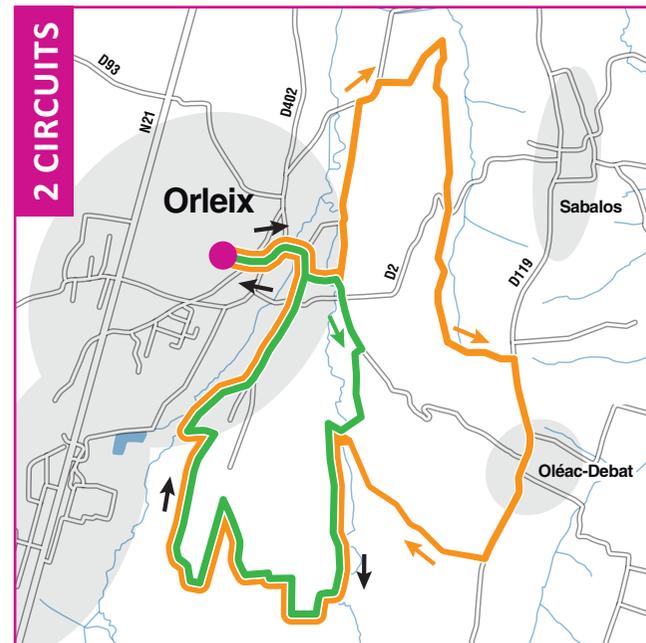
10h

Départ de la salle des fêtes:

- **Circuit 2 : Distance : 6,5 km - Durée : 1h30 - Niveau : facile.**

12h

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).



Animations santé

À partir de 9h

Des experts vous accueillent à la salle des fêtes d'Orleix pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Assurance Maladie des Hautes-Pyrénées;
- Association Française des Diabétiques de Bigorre;
- Association Cœur et Santé;
- Structure de Dépistage Organisé des Cancers des Hautes-Pyrénées - DOC 65 (dans le cadre d'octobre rose);
- Les Opticiens Mutualistes: dépistage de la vue (à but non médical);
- Ligue contre le cancer...



Eglise Saint-Christophe - © Mairie d'Orleix