

Journée gratuite et ouverte à tous

À prévoir

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ Un pique-nique équilibré et de l'eau.

Un pique-nique équilibré, c'est...

- **DES FÉCULENTS OU LÉGUMES SECS**
Pain, pâtes, riz, quinoa, pommes de terre, lentilles, pois chiches... pour recharger les batteries ;
- **DES FRUITS ET LÉGUMES**
Crus et/ou cuits pour les fibres, vitamines et minéraux ;
- **UNE SOURCE DE PROTÉINES**
Animale (viande, poisson, œuf) ou végétale (soja, association légumineuses + céréales) pour maintenir la masse musculaire ;
- **UN PRODUIT LAITIER**
Yaourt, fromage, fromage blanc, petits suisses... pour apporter le calcium ;
- **DE L'EAU**
Minérale, de source, du robinet, plate ou gazeuse indispensable pour se réhydrater ;
- **UNE POIGNÉE DE FRUITS À COQUES NON SALÉS**
Amandes, noisettes, noix, noix de Cajou, noix de Pécan, pistaches... pour ajouter de bonnes graisses.

Exemple

Salade de lentilles avec jambon blanc et légumes (tomate, concombre, poivron...)

- + Une portion de fromage avec un morceau de pain
- + Une poignée d'amandes non salées
- + Une banane ou une compote sans sucres ajoutés
- + De l'eau

Envie d'ailleurs ?

La Rando Santé Mutualité est également organisée, **ce même week-end**, dans 7 autres départements de la région Occitanie :

- **ARIÈGE : La Bastide-de-Sérou (dimanche)**
06 80 82 80 69 - cdrp09@gmail.com
- **AUDE : Sigean (samedi)**
04 68 47 69 26 - aude@ffrandonnee.fr
- **AVEYRON : Pont-de-Salars (dimanche)**
05 31 48 11 55
- **GARD : Saint-Maurice-de-Cazevieille (dimanche)**
marion.mejard@mutoccitanie.fr
- **HAUTE-GARONNE : Castelnau-d'Estrétefonds (dimanche)**
05 34 31 58 31 - haute-garonne@ffrandonnee.fr
- **TARN : Lempaut (dimanche)**
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Auvillar (dimanche)**
05 34 44 33 20

Co-organisateur



Partenaires



Pré-inscription

www.rando-mutualite-66.fr

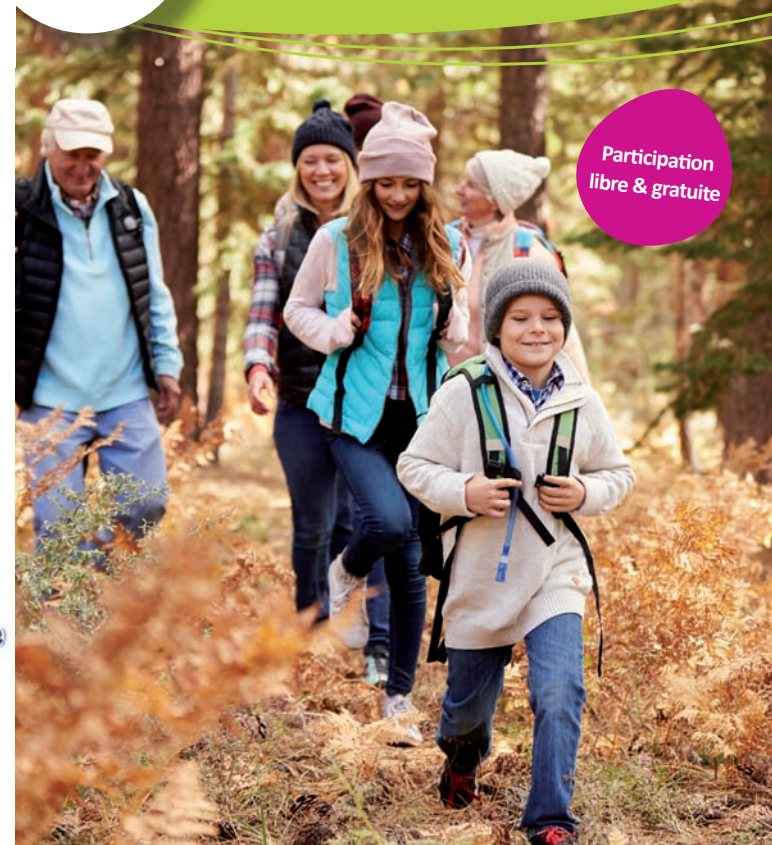
Renseignements auprès du CDRP des Pyrénées-Orientales
par téléphone au 04 68 61 48 85

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

PYRÉNÉES-ORIENTALES



Participation
libre & gratuite

Rando Santé Mutualité

Samedi
5 octobre 2019
à partir de 8h30

CORNEILLA-
LA-RIVIÈRE
Espace Força Réal



occitanie.mutualite.fr





Rendez-vous à CORNEILLA-LA-RIVIÈRE

Ville du pays catalan, Corneilla-la-Rivière est située dans la plaine du Ribéral sur la rive gauche de la Têt, à une quinzaine de kilomètres de Perpignan.

Occupée dès l'époque gallo-romaine en raison de la fertilité de ses terres, Corneilla-la-Rivière voit des villas se développer peu à peu à cette période. Touchée par les invasions des Wisigoths, Francs, et autres Maures quelques siècles plus tard, la commune n'en reste pas moins un important lieu agricole dans la région. Aujourd'hui, elle connaît une importante modernisation et urbanisation, voyant l'agriculture diminuer peu à peu.

Appréciée pour son charme et son authenticité, la cité des Pyrénées dévoile un intéressant patrimoine architectural, historique mais aussi naturel avec le massif Força Réal, paradis des randonneurs pédestres et vététistes.



1) La Rando

À partir de 8h30

Accueil et inscriptions à l'espace Força Réal.

- Petit-déjeuner offert.

9h

Discours de bienvenue et présentation de la journée.

9h30

Départ depuis l'espace Força Réal :

- **Circuit 1** : Distance : 10,3 km - Dénivelé : 129 m - Durée : 3h - Niveau : moyen.
- **Circuit 2** : Distance : 6,5 km - Dénivelé : 23 m - Durée : 2h - Niveau : facile.
- **Circuit 3** : Distance : 3,5 km - Dénivelé : 14 m - Durée : 1h30 - Niveau : très facile.

10h30

Départ depuis l'espace Força Réal du **circuit « découverte en joëlette »** : circuit basé sur les tracés des circuits 2 ou 3 selon le souhait des participants.

12h30

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

À noter

- ✓ Chaque randonnée sera accompagnée par des animateurs de la FFRandonnée.
- ✓ La manifestation sera maintenue par temps de pluie.
- ✓ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.
- ✓ **Passez du jetable au durable** : afin de limiter la consommation de gobelets en plastique lors de cette journée, nous vous invitons à apporter votre timbale.



2) Le Village santé

VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS !

De 11h à 15h

Des experts vous accueillent à l'espace Força Réal pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé :

- Association « Aux folies vergères » ;
- Association « Les archers de Corneilla-la-Rivière » : initiation au tir à l'arc ;
- Association Française de Diabétiques ;
- Association « France AVC 66-11 » ;
- Centre Régional de Dépistages des Cancers Occitanie ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- La Ligue contre le cancer ;
- Office de Tourisme « Roussillon Conflent » ;
- Profession sport Emploi 66 ;
- Service de Formation de Premiers Secours MFGS ;
- Yoga Club Força Réal.