

JOURNÉE OUVERTE À TOUS ET GRATUITE

À PRÉVOIR

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ 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**
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

- ✓ La randonnée sera maintenue par temps de pluie.
- ✓ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

CONTACT

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Lot

05 65 23 06 28
cdrp46@orange.fr
lot.ffrandonnee.fr

Rando Santé Mutualité

est organisée également,
ce même **dimanche 2 octobre**
dans tous les autres
départements
de Midi-Pyrénées :

ARIÈGE
Tarascon-sur-Ariège
05 34 09 02 09
contact@cdrp09.com

AVEYRON
Saint-Just-sur-Viaur
05 34 44 33 10
communication@mfmp.fr

HAUTE-GARONNE
Belberaud
05 34 31 58 31
comite@randopedestre31.fr

GERS
Nogaro
05 62 09 13 30
info@nogaro-tourisme.fr

HAUTES-PYRÉNÉES
Pouyastruc
05 62 93 71 88
randosante65@orange.fr

TARN
Milhars
05 63 47 73 06
info@rando-tarn.com

TARN-ET-GARONNE
Nègrepelisse
05 63 20 50 07
cdrp82@wanadoo.fr

CO-ORGANISATEURS



PARTENAIRES



LOT



LOT

Rando Santé Mutualité

2 OCTOBRE 2016



TRESPoux-RASSIELS À 8H30
SALLE DES FÊTES

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS

RENSEIGNEMENTS AU 05 65 23 06 28



www.midipyrenees.mutualite.fr





Rendez-vous à TRESPOUX-RASSIELS



© Maire de Trespoux-Rassiels

Niché dans un environnement préservé aux paysages variés, Trespoux-Rassiels offre un choix incomparable de chemins et de sentiers, faisant de cette commune un lieu privilégié pour la rando à pied ou en VTT avec des amis ou en famille.

À la frontière du Grand Cahors et porte d'entrée du vignoble, dont il possède quelques beaux domaines, le village de Trespoux-Rassiels, par sa position dominante, offre les jours de beau temps un point de vue unique allant des Pyrénées au Massif Central.

Trespoux-Rassiels, c'est une commune en plein développement grâce à un urbanisme raisonné, des équipements de qualité au service du vivre-ensemble.

PROGRAMME

8h30

Inscription à la salle des fêtes de Trespoux-Rassiels.
• Petit-déjeuner offert.

9h20

Accueil et présentation du **Circuit 1** et des animations de la journée.

9h30

Départ de la salle des fêtes :
Circuit 1 : 8,6 km - DÉNIVELÉ : 245 m - DURÉE : 2h30

9h50

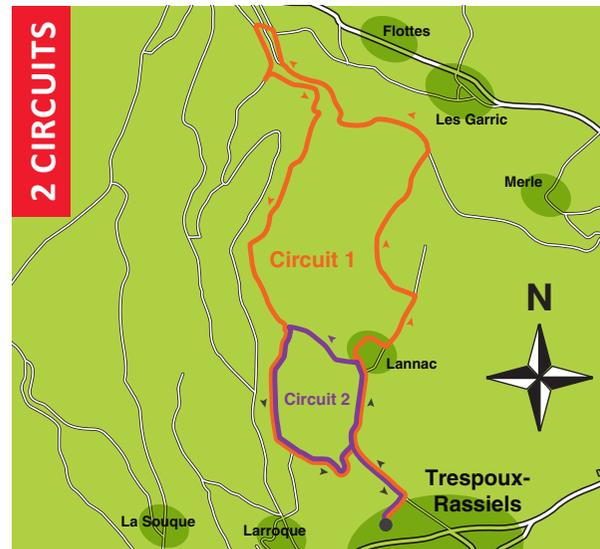
Accueil et présentation du **Circuit 2** et des animations de la journée.

10h

Départ de la salle des fêtes :
Circuit 2 : 3,7 km - DÉNIVELÉ : 103 m - DURÉE : 1h30

12h30

Pot de l'amitié offert suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).



LES ANIMATIONS SANTÉ

De 8h30 à 14h

Visite des stands d'information santé.

Des experts vous accueillent à la salle des fêtes de Trespoux-Rassiels pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Comité Départemental de Randonnée Pédestre (initiation à la marche nordique);
- Comité départemental de Protection Civile du Lot;
- Structure de dépistage organisé des cancers;
- Ligue contre le cancer du Lot;
- Les Opticiens mutualistes : dépistage de la vue;
- Diététicienne;
- Podologue;
- Kinésithérapeute.



Priorité Santé Mutualiste vous écoute, vous informe et vous accompagne sur les questions de santé. Ce dispositif associe des services accessibles par téléphone au 3935* et des Rencontres Santé organisées en région.

Pour plus d'informations : contactez votre mutuelle ou consultez le site Internet www.prioritesantemutualiste.fr

*(service gratuit + prix d'un appel)