

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
Site Internet :
www.randonnee-tarn.com

Co-organisateurs



La "Rando Santé Mutualité" est organisée également, ce même dimanche 5 octobre, dans tous les autres départements de Midi-Pyrénées :

- Ariège • Foix
Contact : 05 34 09 02 09 / contact@cdrp09.com
- Aveyron • Sainte-Radegonde
Contact : 05 34 44 33 10 / communication@mfmp.fr
- Haute-Garonne • Fenouillet
Contact : 05 34 31 58 31 / cdrp31@free.fr
- Gers • Condom
Contact : 05 62 05 87 41 / cdrp32.asso@wanadoo.fr
- Lot • Douelle
Contact : 05 65 23 06 28 / cdrp46@orange.fr
- Hautes-Pyrénées • Saint-Sever-de-Rustan
Contact : 05 62 93 71 88 / randosante65@orange.fr
- Tarn-et-Garonne • Saint-Vincent-Lespinnasse
Contact : 05 63 20 50 07 / cdrp82@wanadoo.fr

Partenaires



Retrouvez-nous sur

- www.midipyrenees.mutualite.fr
- facebook.com/mutualitefrancaisemidipyrenees

Rando Santé Mutualité TARN

nature
détente
plaisir
santé



SAINT-JUÉRY

8 h 30 - Salle polyvalente de l'Albaret

Dimanche 5 octobre 2014
Participation gratuite pour tous



Rendez-vous à SAINT-JUÉRY

À cinq minutes d'Albi et au bord de la rivière Tarn, la ville de Saint-Juéry, lieu de passage entre l'Albigeois et le Carmausin, offre à ses habitants les avantages d'une ville à la campagne.

Petite cité dotée d'un riche passé industriel, Saint-Juéry a compté jusqu'à 3800 ouvriers dans les aciéries du Saut du Tarn pendant la 1^{re} Guerre Mondiale. Le site ayant fermé en 1983, sa mémoire est désormais conservée au Musée du Saut du Tarn qui évoque le passé ouvrier de la cité, en retraçant 200 ans d'aventure industrielle et sociale.



À Saint-Juéry, le visiteur aimera randonner via le chemin des Fontaines ou les chemins de Bellevue. Le vieux quartier de Saint-Juéry-le-Haut mérite aussi un détour, avec la visite de l'église Saint-Georges. Le promeneur terminera sa balade en appréciant le défilé rocheux du Saut de Sabo, où serpente le Tarn.

© Crédits photos : Mairie de Saint-Juéry



Au Saut du Sabo, le Tarn se fraye un chemin dans un chaos rocheux de plus de 500 mètres avec en point d'orgue, une chute d'eau de 20 mètres de haut.

CARMAUX
ALBI
CASTRES

Programme de cette Rencontre Santé

8 h 30

Accueil et inscription à la salle polyvalente de l'Albaret.

- Petit-déjeuner offert

9 h

Départ de la salle polyvalente pour une randonnée de 12,5 km (Circuit 1).

Durée: 3 h – **Niveau:** facile – **Dénivelé:** 116 m (cumulé 229 m)

12 h / 12 h 30

Pique-nique autour de la salle polyvalente de l'Albaret

- Repas tiré du sac



14 h

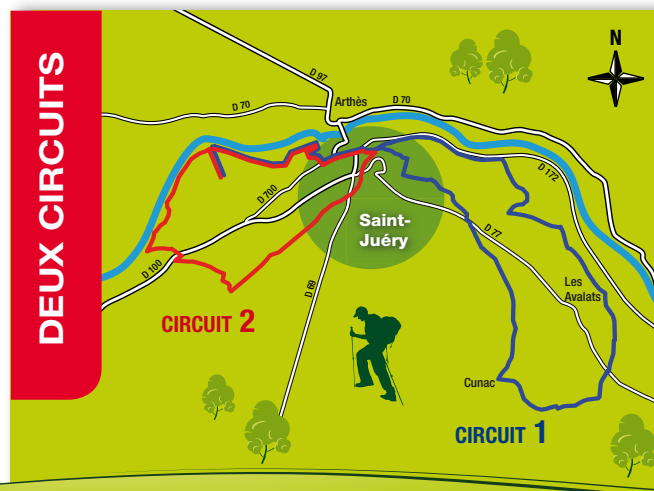
Départ de la salle polyvalente pour une 2^{de} randonnée de 6,5 km (Circuit 2).

Durée: 1 h 45 – **Niveau:** très facile – **Dénivelé:** 40 m (cumulé 66 m)

16 h

Pot de l'amitié offert par la municipalité de Saint-Juéry.

- Résultats de la tombola



De 12 h à 16 h

Visite des stands d'information santé

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

- Association Française des Diabétiques ;
- Comité Départemental de Randonnée Pédestre :
 - présentation de la marche nordique ;
 - présentation du label Rando Santé® pour une pratique adaptée.
- Diététicienne ;
- Adeca 81 (Association de dépistage des cancers) ;
- Croix-Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours et de l'utilisation de défibrillateur ;
- Les Opticiens Mutualistes ;
- Fédération Sport pour Tous : étirements musculaires.



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.

* Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe.

