



organisée par la Cpm des Vosges

MARCHE

DEYVILLERS de la santé

6 km d'Épinal



DIMANCHE 4 SEPT 2016

Parcours 7 - 12 ou 16 km accessibles de 8 h 30 à 15 h

P DÉPART : KIOSQUE DE LA TUILERIE RUE DES LILAS (SUIVRE LE FLÉCHAGE)

tickets sport - loterie - boissons - produits locaux

FIN DES ANIMATIONS À 17 h



Activez votre santé !

A l'occasion de cette 29^e édition de la Marche de la santé, venez rencontrer nos partenaires sur le Pôle santé :

- Assurance Maladie : Présentation du coaching en ligne Santé Active, promotion du compte ameli
- Association Française des Diabétiques 88 : Dépistage
- Association des Insuffisants Rénaux 88 : Dépistage
- Association des Insuffisants Respiratoires de l'Est : Mesure du souffle
- Association Vosgienne de Dépistage des Cancers (AVODECA) : Promotion des dépistages
- Association Vosgienne des Réseaux de Santé : Nutrition et alimentation saine
- France Adot : Présentation et promotion du don d'organes
- Don du Sang : Présentation et promotion du don du sang
- La Ligue contre le cancer : Jeu, quiz autour des légumes et distribution de petits lots
- DT-Agence Régionale de Santé : Présentation de livrets de recettes et de producteurs locaux
- Mutualité Française de Lorraine : Animation autour d'un jeu « santé nutrition »
- Chambre d'Agriculture : Promotion des produits locaux et de saison
- Pays d'Épinal : Promotion des maisons de service public et de l'activité vélo
- Association Spinalienne de Gymnastique Volontaire : Présentation des activités
- Club Vosgien : Promotion des parcours vosgiens
- Croustillance traiteur : Dégustation de produits locaux
- Don Tito restaurateur : Dégustation de boissons à base de produits locaux
- Jardins de Coccagne : Jeu et information sur la lutte contre le gaspillage des fruits et légumes et dégustation de maïs
- Communauté d'agglomération d'Épinal : Information sur une complémentaire santé
- France Parkinson : Sensibilisation et information
- Club cœur et santé : Utilisation du défibrillateur et information
- Marche populaire : Présentation des calendriers 2016/2017, sécurité, équipements
- MSA : Promotion des ateliers « bien vieillir » et « nutrition » enfants, ados et seniors
- Les Amis de la santé : Simulation de conduite en état d'ébriété
- Producteurs locaux : Dégustation et vente de produits du terroir

Un ticket sport sera remis à chaque marcheur, au pôle santé, en fin de parcours. LOTERIE - DE NOMBREUX LOTS À GAGNER !



LES PARCOURS....

- Parcours 7 km** : circuit familial accessible aux poussettes munies de grosses roues, sauf la variante du superbe sentier de "la Grenouille" qui rallonge le parcours de 500 m. Dernier départ à 15 h car le temps estimé pour effectuer ce circuit est de 2 h 30.
- Parcours 12 km** : parcours accessible à tous avec de beaux passages lors de la découverte de la roche gouteuse, des roches Charlot et des grands Douglass. Le peu de dénivèlés en font une boucle agréable qui peut être réalisée en 4 heures (en tenir compte lors du départ).
- Parcours 16 km** : parcours accessible aux personnes qui veulent marcher au minimum 5 heures. En tenir compte lors du départ. Il emprunte les superbes paysages du 12 km et vous fera faire une belle balade à travers une forêt agréable et lumineuse.