



Rendez-vous à  
**LAISSAC**  
SÉVERAC L'ÉGLISE

Porte d'entrée de la nouvelle destination touristique «Des Causses à l'Aubrac», Laissac, surnommée «la petite reine du Causse», est un village dynamique. Cette commune, située au cœur de l'Aveyron, vous propose une halte gastronomique et culturelle.

Son territoire, riche en patrimoine bâti et naturel, est doté d'un environnement préservé, propice aux activités de pleine nature : randonnées pédestres, cyclotourisme, circuits VTT (labellisés FFC\*), spéléologie, parcours de course d'orientation, ... les possibilités ne manquent pas ! Découvrez le charme des villages caussenards du Laissagais comme le village fortifié de Vimenet ; remontez dans le temps et venez rêver au domaine des Bourines.

Flânez dans les rues de Laissac, célèbre pour son marché aux bestiaux, et découvrez la gastronomie aveyronnaise au cœur du marché des producteurs. Laissac est devenue, en 2016, la 1<sup>re</sup> commune aveyronnaise « Village Etape ».



© OT Des Causses à l'Aubrac / A. Meravilles

\*FFC : Fédération Française de Cyclisme

## Programme

8h30

**Accueil et inscriptions** au centre administratif du foirail de Laissac.

- Retrait des tickets pour le panier-repas (inscription jusqu'au vendredi 28 septembre 2018).

9h30

**Départ** depuis le foirail des ovins :

- **Circuit 1** : Distance : 9,5 km - Dénivelé : 300 m - Niveau : moyen.
- **Circuit 2** : Distance : 7,5 km - Dénivelé : 40 m - Niveau : moyen.

À voir : la Tour Rességuier (XVI<sup>e</sup> s.), l'église de Laissac (XIX<sup>e</sup> s.), le foirail du marché aux bestiaux, l'architecture en pierre calcaire (four, fontaines, lavoirs, moulins...), la forêt des Palanges, le moulin de Molènes, la vallée de l'Aveyron, etc.

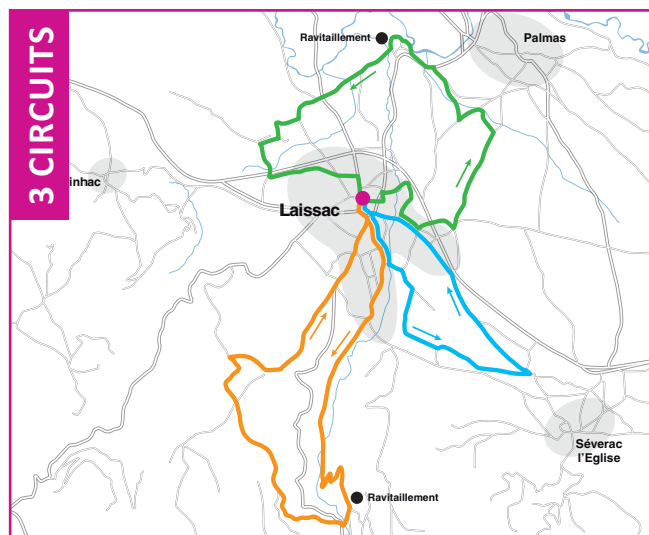
10h

**Départ** de la «Promenade pour tous», parcours accessible aux familles et aux personnes à mobilité réduite.

- **Circuit 3** : Distance : 6 km - Dénivelé : 40 m - Niveau : facile.

À partir de 13h

Déjeuner : panier-repas offert (sous réserve d'inscription).



## Animations santé

De 8h30 à 14h

**Des experts** vous accueillent au centre administratif du foirail de Laissac pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association de dépistage des cancers ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Audioprothésiste ;
- Comité Départemental Handisport de l'Aveyron ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron ;
- Diététicienne ;
- Réflexologue ;
- Les Opticiens Mutualistes ;
- Ligue contre le cancer ;
- Office de Tourisme «Des Causses à l'Aubrac» ;
- Union départementale des sapeurs-pompiers de l'Aveyron.

À partir de 13h

- Initiations à la marche nordique et au Qi-Gong (inscription sur place, auprès du stand Sports pour Tous Aveyron).

14h30

(durée : 1h)

- Visite du domaine des Bourines, par l'association «Les Bourines en Rouergue».

### Venez en famille !

Vos enfants sont les bienvenus ; ils pourront s'amuser et se dépenser grâce à des animations proposées de 8h30 à 14h, par l'association «Vent de Liberté».

### Pour les personnes à mobilité réduite

Afin de profiter de la promenade, vous pouvez réserver une joëlette lors de votre inscription téléphonique.

Attention, seul le matériel vous sera proposé ; merci de prévoir vos propres porteurs (3 ou 4 personnes pour 1 joëlette).

Journée gratuite et ouverte à tous

## À prévoir

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ Un pique-nique équilibré et de l'eau (pour les personnes n'ayant pas réservé de panier-repas avant le 28 septembre).

## À savoir

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

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



### Respect de la nature

La communauté de communes met à votre disposition des points de tri sélectif pour le recyclage des déchets lors de cette journée.

## Envie d'ailleurs ?

La Rando Santé Mutualité est également organisée, ce même week-end, dans 6 autres départements de la région Occitanie:

- **AUDE : Chalabre (samedi)**  
04 68 47 69 26 - aude@ffrandonnee.fr
- **GARD : Fons-outre-Gardon (dimanche)**  
marion.mejard@mutoccitanie.fr
- **HAUTE-GARONNE : Longages (dimanche)**  
05 34 31 58 31 - haute-garonne@ffrandonnee.fr
- **GERS : Pavie (dimanche)**  
cdrp32@gmail.com
- **TARN : Saint-Gauzens (dimanche)**  
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Caylus (dimanche)**  
06 48 61 92 29

## Co-organisateur



## Partenaires



## Inscriptions panier-repas

DATE LIMITE

28/09

<http://rando-sante-mutualite-12.fr>

ou par téléphone : 05 34 44 33 11

Seuls les participants inscrits avant le vendredi 28 septembre 2018 pourront bénéficier d'un ticket pour le panier-repas.

Retrouvez-nous sur : [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



Vous invite à une **Rencontre Santé**

AVEYRON



Repas offert sur inscription  
Jusqu'au vendredi 28 septembre

Animations pour les enfants  
DE 8H30 À 14H !

## Rando Santé Mutualité

Dimanche  
7 octobre 2018  
à partir de 8h30

LAISSAC  
SÉVÉRAC L'ÉGLISE  
Centre administratif  
Foirail



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

