

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 30 septembre).

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.



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 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
- **GARD : Saint-Maurice-de-Cazeville (dimanche)**
marion.mejard@mutoccitanie.fr
- **HAUTE-GARONNE : Castelnau-d'Estrétefonds (dimanche)**
05 34 31 58 31 - haute-garonne@ffrandonnee.fr
- **PYRÉNÉES-ORIENTALES : Corneilla-la-Rivière (samedi)**
04 68 61 48 85
- **TARN : Lempaut (dimanche)**
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Auvillar (dimanche)**
05 34 44 33 20

Co-organisateurs



Partenaires



Inscription

DATE LIMITE

30/09

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

ou par téléphone : 05 31 48 11 55
(de 9h à 12h30 et de 14h à 18h)

Seuls les participants inscrits avant lundi 30 septembre pourront bénéficier d'un ticket pour le panier-repas.

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

AVEYRON



Repas offert sur inscription
Jusqu'au lundi 30 septembre

Rando Santé Mutualité

Dimanche
6 octobre 2019
à partir de 8h30

PONT-DE-SALARS
Salle des fêtes



occitanie.mutualite.fr



Villefranche-
de-Rouergue

Rodez

Millau

Rendez-vous à PONT-DE-SALARS

Petit bourg de l'Aveyron et porte d'entrée du Lévézou, Pont-de-Salars prend place sur les rives du Viaur, à une vingtaine de kilomètres seulement de Rodez

L'histoire et le développement de ce village sont étroitement liés à la construction du complexe hydro-électrique du Pouget, projet de grande envergure qui engagea la construction de barrages et la mise en eau de lacs, dont celui de Pont-de-Salars.

La chapelle de Salars (XII^e s.) domine le village, un chemin de croix permet de l'atteindre. Le GR® de Pays « Grand Tour des Monts et Lacs du Lévézou » vous conduit jusqu'à Camboulas et St-Georges-de-Camboulas, deux sites intéressants d'un point de vue patrimonial. Revenez participer au raid estival et au trail hivernal qui rassemblent chaleureusement les amateurs de défis sportifs. Le Festival du Rouergue « Cultures du monde » se déroule, quant à lui, chaque année le 2^e dimanche d'août faisant danser pléthore de groupes folkloriques internationaux.



1) La Rando

8h30

Accueil et inscriptions à la salle des fêtes de Pont-de-Salars.

- Retrait des tickets pour le panier-repas (inscription jusqu'au lundi 30 septembre 2019).

9h30

Départ depuis la salle des fêtes :

- **Circuit 1** : Distance : 12,5 km - Durée : 3h30 - Dénivelé : 230 m - Niveau : moyen.
- **Circuit 2** : Distance : 7,8 km - Durée : 2h15 - Dénivelé : 220 m - Niveau : moyen.

10h

Départ depuis la salle des fêtes du **circuit 3** :

Distance : 5,3 km - Durée : 1h20 - Dénivelé : 50 m - Niveau : moyen.
Possibilité de se rendre en haut du village avec une navette gratuite.

Dès le retour de la rando

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

À noter

- ✓ De 8h30 à 14h : afin que les plus jeunes puissent s'amuser et se dépenser, des animations leur seront proposées par l'association « Vent de Liberté ».
- ✓ À partir de 13h : initiations à la marche nordique et au Qi-Gong (sur inscription auprès du stand du Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron).
- ✓ À 14h : Visite gratuite de l'usine de traitement de l'eau potable (sur inscription auprès du stand de l'Office de Tourisme - durée : 1 h - 2 groupes de 30 personnes).
- ✓ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.



2) Le Village santé

VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS !

De 8h30 à 14h00

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

- Association de dépistage des cancers ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Comité Départemental Handisport de l'Aveyron ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron : étirement au retour des randonnées ;
- Diététicienne ;
- Opticien et audioprothésiste mutualistes ;
- Ligue contre le cancer ;
- Office de Tourisme ;
- Union départementale des Sapeurs-Pompiers.