

Journée ouverte à tous et gratuite

À prévoir

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ Passez du jetable au durable : afin d'éviter le gaspillage de gobelets en plastique, prenez votre tumbler.
- ✓ 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**
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**

À savoir

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

Envie d'ailleurs ?

La Rando Santé Mutualité est également organisée, **ce même week-end**, dans 5 autres départements de la région Occitanie :

- **AUDE : Narbonne (samedi)**
04 68 47 69 26 - contact@auderando.fr
- **HAUTE-GARONNE : Flourens (dimanche)**
05 34 31 58 31 - comite@randopedestre31.fr
- **HAUTES-PYRÉNÉES : Orleix (dimanche)**
05 62 93 71 88 - randosante65@orange.fr
- **TARN : Castres (dimanche)**
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Beaumont-de-Lomagne (dimanche)**
05 34 44 33 20 - boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Co-organisateurs



Partenaires



Contact / inscriptions

DATE LIMITE

22/09

Auprès de la Mairie de Bozouls :
05 65 51 28 00

Seuls les participants inscrits avant le vendredi 22 septembre 2017 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 vendredi
22 septembre

Nouveauté !
Animations pour les enfants
DE 8H30 À 14H !

Rando Santé Mutualité

Dimanche
1^{er} octobre 2017,
à partir de 8h30

BOZOULS
Salle des fêtes



occitanie.mutualite.fr



Rendez-vous à BOZOULS



C'est entre Rodez et Espalion, dans le décor du Causse Comtal, qu'apparaît brusquement Bozouls, porte du Haut-Rouergue, et sa curiosité naturelle.

Site prestigieux, le «Trou» de Bozouls est un cirque naturel, un canyon en forme de fer à cheval, au fond duquel coule, tantôt impétueux, tantôt calme, un modeste torrent, le Dourdou.

C'est avec une surprise, mêlée pour les âmes sensibles d'un peu d'effroi, que, du bord de la terrasse, place de la Mairie, le visiteur découvrira à ses pieds ce site grandiose et pittoresque, cet immense précipice aux parois pratiquement verticales, formant un cirque de près de 400 m de diamètre et près de 100 m de profondeur.

Outre cette richesse naturelle, la ville possède un patrimoine architectural et historique remarquable : l'église romane Sainte-Fauste, les tours médiévales, l'église Saint-Pie X, la fontaine d'Alrance...



Programme

8h30

Accueil et inscriptions à la salle des fêtes de Bozouls.

- Retrait des tickets pour le panier-repas (inscription jusqu'au vendredi 22 septembre 2017).

9h30

Départ depuis l'esplanade à l'arrière de la salle des fêtes :

- **Circuit 1 : Distance : 11 km - Dénivelé : 250 m - Niveau : moyen.**
- **Circuit 2 : Distance : 8 km - Dénivelé : 250 m - Niveau : moyen.**

À voir : le site géologique, l'église romane Sainte-Fauste (XII^e s.), les deux tours médiévales, les anciens moulins sur le Dourdou, le Gour d'enfer, le sentier botanique (100 espèces), les falaises calcaires...

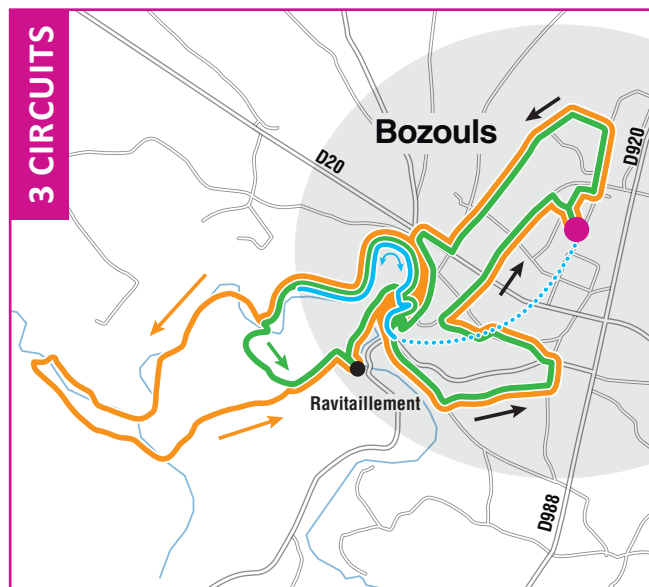
10h

Départ en petit train depuis la salle des fêtes jusqu'au point départ de la «**Promenade pour tous**», parcours accessible aux familles et aux personnes à mobilité réduite.

- **Circuit 3 : Distance : 3 km - Dénivelé : 50 m - Niveau : très facile.**

À partir de 11h30

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



Animations santé

De 8h30 à 14h

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

- Association de dépistage des cancers ;
- Comité Départemental Handisport de l'Aveyron ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron : étirements au retour des randonnées ;
- Croix Rouge Française : initiation au défibrillateur ;
- Diététicienne ;
- Les Opticiens Mutualistes : dépistage de la vue (à but non médical) ;
- Ligue contre le cancer ;
- Office de Tourisme du canton de Bozouls.

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).

Pour les enfants

Afin que les plus jeunes puissent s'amuser et se dépenser, **des animations leur seront proposées de 8h30 à 14h**, par l'association «Vent de Liberté».

Pour les personnes à mobilité réduite

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, **merci de vous inscrire et de réserver des joëlettes (nombre limité) auprès du Comité Départemental Handisport de l'Aveyron :**

- 05 65 67 35 95 ou 06 32 05 34 80
- cd12@handisport.org