

Rando Santé

Mutualité

Rendez-vous à CASTRES

Principale ville du Sud du Tarn, Castres offre aux visiteurs un visage authentique et accueillant. L'histoire ici n'est jamais loin.

Héritées des ateliers de tanneurs, chamoiseurs et parcheminiers, les maisons sur l'Agout, image emblématique de la ville, ont valu à Castres son surnom de « Petite Venise du Languedoc ».

Au pied du majestueux palais épiscopal, dessiné par Mansart, s'étend le jardin de l'évêché, classé « jardin remarquable » et dont les perspectives et broderies de buis ont été tracées par Le Nôtre, jardinier de Louis XIV, dans le plus pur style du jardin à la française.

Castres accueille le centre national et musée Jean-Jaurès, dédié au célèbre tribun et à son époque, mais aussi le musée Goya (reconnu comme premier musée d'art hispanique de France après le Louvre) où l'on peut admirer une collection unique de grands maîtres espagnols, du XIV^e siècle à nos jours : Goya, Velazquez, Pacheco, Miro, Picasso...



© Ville de Castres

Programme

À partir de 8h30

Accueil et inscriptions à la ferme de Gourjade.

- Petit-déjeuner offert.

9h

Départ depuis la ferme :

- **Circuit 1 (10,5 km)** : « Gourjade - La Parulle ».
Durée : 3h30 - Dénivelé : 110 m - Niveau : facile.

10h

La « **Rando douce** » est accompagnée par des animateurs labellisés Rando Santé®.

- **Circuit 2 (2,5 km)** : « La boucle de l'Agout ».
Durée : 1h30 - Dénivelé : 0 m - Niveau : très facile.

12h

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

14h

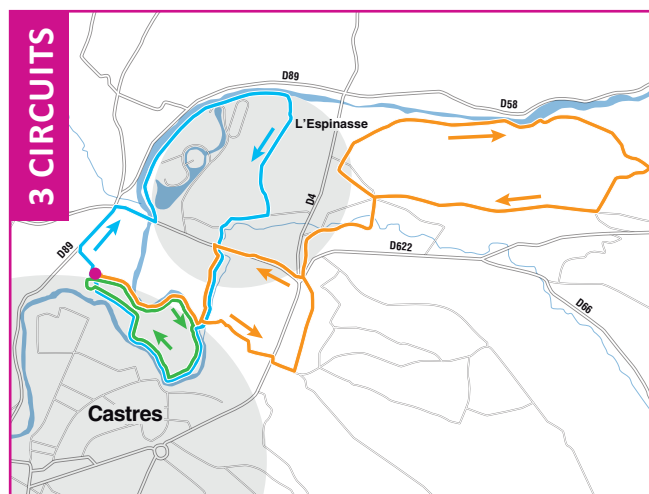
Départ depuis la ferme :

- **Circuit 3 (6 km)** : « Gourjade - La borde basse ».
Durée : 1h30 - Dénivelé : 0 m - Niveau : très facile.

16h

Pot de l'amitié offert.

- Résultats de la tombola.



Animations santé

De 12h à 16h

Des experts vous accueillent au parc de loisirs de Gourjade pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Comité Départemental Handisport du Tarn ;
- Éducation physique et gymnastique volontaire (EPGV) : échauffements avant les randonnées et stand « Testez votre forme » ;
- Association de dépistage des cancers (ADECA 81) ;
- Croix Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours ;
- Les Opticiens Mutualistes : dépistage de la vue (à but non médical) ;
- Diététicienne ;
- Podologue.

Pour les enfants !

Le parc de loisirs de Gourjade propose des structures afin que les plus jeunes puissent s'amuser et se dépenser.

Ainsi vous trouverez à votre disposition :

- Une aire de jeux ;
- Un parcours d'orientation.



Journée ouverte à tous et gratuite

À prévoir

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ 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.
- ✓ Passez du jetable au durable : afin d'éviter le gaspillage de gobelets en plastique, prenez votre timbale. Si vous n'en avez pas, les organisateurs vous proposeront d'acheter une timbale personnalisée.

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
- **AVEYRON : Bozouls (dimanche)**
05 65 51 28 00
- **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-ET-GARONNE : Beaumont-de-Lomagne (dimanche)**
05 34 44 33 20 - boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Co-organisateurs



Partenaires



TARN
Vous invite
à une **Rencontre**
Santé



Participation
gratuite

Rando Santé Mutualité

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

CASTRES
Parc de loisirs
de Gourjade



Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn

05 63 47 73 06 ou info@rando-tarn.com
www.randonnee-tarn.com

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



occitanie.mutualite.fr

