

# Rando Santé

Mutualité



Rendez-vous à  
**NARBONNE**

Fondée en 118 avant J.-C. par les Romains, Narbonne a prospéré, et se développe toujours, grâce à sa situation idéale de cœur de l'Occitanie.

Elle est, en effet, au carrefour entre les grands axes qui relient l'Espagne à l'Italie, et l'Atlantique à la Méditerranée. Elle jouit également d'un climat idéal pour la culture du vin et les activités balnéaires, et d'une diversité étonnante de paysages : mer, garrigue, étangs et massifs.

C'est sur le contrefort des massifs des Corbières que le domaine de Montplaisir a prospéré, au XIX<sup>e</sup> siècle, sous l'égide d'un riche négociant en vin. Le domaine est ensuite racheté en 1979 par la ville de Narbonne, qui le transforme en mairie annexe et aménage son parc en sentier sportif et de randonnée, très prisé des habitants du territoire.



## Programme

À partir de 8h30

**Accueil** à la salle des Foudres du château de Montplaisir.

- Petit-déjeuner offert.

9h15

**Discours de bienvenue** et présentation de la journée.

9h30

**Départ depuis le château de Montplaisir :**

- **Circuit 1 : Distance : 10 km - Dénivelé : 332 m - Durée : 2h30.**
- **Circuit 2 : Distance : 6,9 km - Dénivelé : 225 m - Durée : 1h45.**

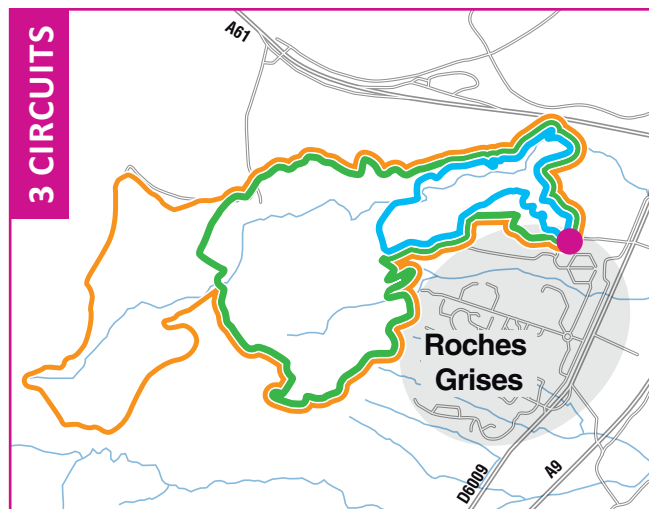
10h30

**Départ depuis le château de Montplaisir :**

- **Circuit famille : Distance : 3,5 km - Dénivelé : 94 m - Durée : 1h.**

À partir de 13h30

**Pique-nique convivial** (repas tiré du sac).



## Animations santé

De 11h à 14h30

**Des experts** vous accueillent au domaine de Montplaisir pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association «Aude Alzheimer»;
- Association Française des Diabétiques;
- Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie;
- Assurance Maladie de l'Aude;
- Audiab;
- Club «Cœur et Santé» de Narbonne;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Diététicienne;
- Initiations aux gestes d'urgences;
- Les Opticiens Mutualistes;
- Ligue contre le cancer;
- Podologue.

De 13h à 13h30 et de 13h45 à 14h15

- Initiations Zumba avec l'association «Narbonne fitness méditerranée» (prévoir une paire de baskets).



Château du domaine de Montplaisir - © Bernard Delmas, Ville de Narbonne.

## 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 timbale.
- ✓ 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 :

- **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** : 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

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aude

**04 68 47 69 26 ou 06 07 01 45 44**  
**contact@auderando.fr**

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



Vous invite  
à une **Rencontre**  
Santé

AUDE

Participation  
gratuite



### Rando Santé Mutualité

**Samedi**  
**30 septembre 2017**  
**à partir de 8h30**

**NARBONNE**  
Domaine de Montplaisir



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

