



Rendez-vous à BEAUMONT-DE-LOMAGNE

Beaumont-de-Lomagne, bastide du XIII^e siècle et capitale de l'ail blanc, offre une richesse culturelle avec sa halle du XIV^e, son église fortifiée, ses hôtels particuliers mais aussi avec le mathématicien de renom Pierre de Fermat.

Beaumont est un écrin de verdure avec un lac de 32ha ouvert toute l'année et un village indien «Le Watipi». De nombreuses activités sont proposées en été.

Beaumont, c'est aussi des chemins de randonnées au travers de vallons et de crêtes verdoyantes, des pigeonniers, des villages typiques, mais également une richesse culinaire autour de l'ail blanc, du foie gras et du confit.

De nombreuses animations sont proposées toute l'année et, entre autres, la fête des enfants, Ail de Lomagne en fête, la fête des maths, le salon du livre jeunesse, les parcours du cœur, le festival du conte et des courses hippiques.



© Mairie de Beaumont-de-Lomagne

Programme

À partir de 8h

Inscriptions à la halle de la Gimone (l'accès au parking se fera depuis le rond-point de la Gimone au début de l'Avenue du Languedoc).

- Petit-déjeuner offert (de 8h à 10h).

9h*

Départ de la halle de la Gimone :

- **Circuit 1 : Distance : 13,8 km - Dénivelé : 90 m - Durée : 3h30.**

9h30*

Départ de la halle de la Gimone :

- **Circuit 2 : Distance : 10,1 km - Dénivelé : 50 m - Durée : 2h30.**

10h*

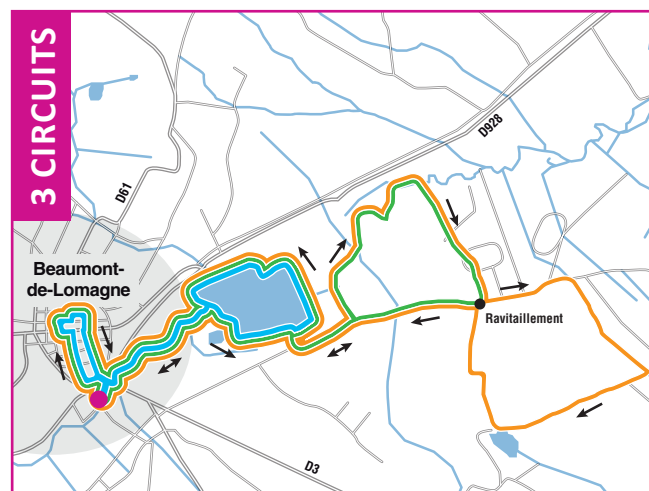
Départ de la halle de la Gimone :

- **Circuit 3 : Distance : 5,7 km - Dénivelé : 40 m - Durée : 1h30.**

12h30

Pot de l'amitié offert suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

* Présentation des circuits et des animations de la journée 10 minutes avant le départ.



Animations santé

De 8h30 à 16h30

Des experts vous accueillent à la halle de la Gimone pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association des anciens de Midi Gascogne ;
- Audition mutualiste (jusqu'à 13h) ;
- Centre de Rééducation Fonctionnelle Midi-Gascogne : stand sur la « lutte contre les facteurs de risque cardio-vasculaires » ;
- Comité Départemental de la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : stand de tests de forme, animation gym douce, ...
- Diététicienne ;
- Fédération Française Sport pour Tous ;
- Ligue contre le cancer du Tarn-et-Garonne ;
- Opticiens mutualistes (jusqu'à 13h) ;
- Ostéopathe et/ou kinésithérapeute (jusqu'à 13h) ;
- Podologue (jusqu'à 13h).

À partir de 14h

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre : initiation à la marche nordique ;
- Les Poumpils montéchois : initiation à la « Rando Santé® » ;
- Syndicat mixte du bassin de la Gimone : balade nature le long des berges de La Gimone ;
- Visite guidée de Beaumont-de-Lomagne.



Vue du lac - © Mairie de Beaumont-de-Lomagne

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

- ✓ La randonnée sera maintenue par temps de pluie.
- ✓ 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
- **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

Co-organisateurs



Partenaires



Contact

Mutualité Française Occitanie

05 34 44 33 20 ou boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

TARN-ET-GARONNE

Participation
gratuite



Rando Santé Mutualité

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

BEAUMONT-
DE-LOMAGNE
Halle de la Gimone



occitanie.mutualite.fr

