



Rendez-vous à LONGAGES

Située au Sud de Toulouse et voisine de Muret, Longages possède le charme d'une commune rurale, avec de grands espaces naturels et des lacs, anciennes gravières, qui permettent de nombreux circuits de découvertes et de randonnées.

Longages possède un patrimoine historique important: la commune n'abrite pas moins de cinq châteaux, dont le Château de Longages-Comminges (XV^e, XVI^e et XIX^e s.). On y trouve aussi une halle-médiathèque remarquable: ornée de très beaux décors de céramiques polychromes, elle est classée aux monuments historiques et bénéficie du label XX^e siècle.

Longages jouit d'une riche vie associative; elle accueille une trentaine d'associations, qu'elles soient sportives, culturelles ou de loisirs.



© Mairie de Longages - service communication

Programme

De 8h30 à 9h30

Accueil et inscriptions à la salle de l'ancien réfectoire (route de Muret, près du groupe scolaire).

- Petit-déjeuner offert.

À partir de 9h30

Départ libre depuis la salle de l'ancien réfectoire:

- **Circuit 1** : Distance : 15,5 km - Durée : 3h30 - Niveau : moyen.
- **Circuit 2** : Distance : 8,5 km - Durée : 2h30 - Niveau : facile.

De 10h à 10h30

Accueil et inscriptions pour le **circuit famille**.

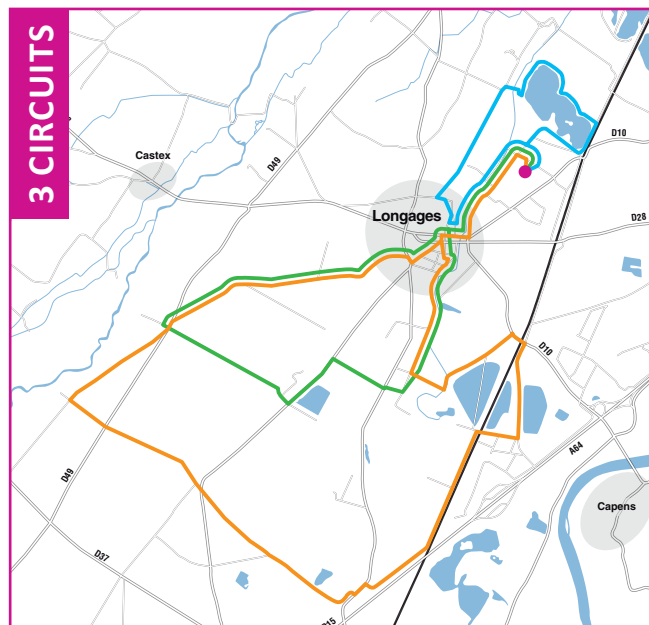
À partir de 10h30

Départ depuis la salle de l'ancien réfectoire:

- **Circuit famille**: Distance : 5 km - Durée : 2h - Niveau : facile.

À partir de 12h30

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).



Animations santé

De 11h à 14h30

Des experts vous accueillent à la salle de l'ancien réfectoire pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Croix Rouge Française: atelier d'initiation au défibrillateur;
- Diététicienne;
- effFORMip: la santé par l'effort et la forme;
- Kinésithérapeute;
- Fédération Française Sports pour tous;
- Ostéopathe;
- Podologue;
- Structure de dépistage organisé des cancers - DOC 31;
- Ateliers d'initiations sportives proposés par l'association «Foyer du Rabé»: zumba, pilates, etc.

Pour les petits...

Afin que les plus jeunes puissent s'amuser et se dépenser, **des animations et des jeux** leur seront proposés de 11h à 14h30.

Et pour les grands!

Vous pourrez **découvrir l'histoire et le patrimoine de Longages** à travers le stand de l'association «Les amis de Longages, sauvegarde du patrimoine». L'association proposera également un **programme de visites sur le site historique** de Longages.

L'office du tourisme intercommunal du Volvestre proposera de la documentation touristique.

Journée gratuite et ouverte à tous

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 6 autres départements de la région Occitanie:

- **AUDE : Chalabre (samedi)**
04 68 47 69 26 - aude@ffrandonnee.fr
- **AVEYRON : Laissac (dimanche)**
00 00 00 00 00 - http://rando-sante-mutualite-12.fr
- **GARD : Fons-outre-Gardon (dimanche)**
marion.mejard@mutoccitanie.fr
- **GERS : Pavie (dimanche)**
cdrp32@gmail.com
- **TARN : Saint-Gauzens (dimanche)**
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Caylus (dimanche)**
06 48 61 92 29

Co-organisateur



Partenaires



Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Haute-Garonne

05 34 31 58 31 ou haute-garonne@ffrandonnee.fr

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

HAUTE-GARONNE



Participation
libre & gratuite

Circuit pour les familles
INSCRIPTIONS DE 10H À 10H30 !
Jeux et animations
pour les enfants
DE 11H À 14H30 !

Rando Santé Mutualité

Dimanche
7 octobre 2018
à partir de 8h30

LONGAGES
Salle de l'ancien
réfectoire
Route de Muret



occitanie.mutualite.fr

