

Rendez-vous à SAINT-GAUZENS

En 1270, Amaury, vicomte de Lautrec et baron d'Ambres, décida de fonder une bastide. Il choisit une contrée en friche, au bord du Dadou qu'il nomma Saint-Gauzens, en souvenir de Sanctus-Gaudentius, jeune berger de l'an 400 ap. J.-C. décapité par le roi des Wisigoths.

Ce lieu allait lui permettre de développer son influence et celle de la sénéchaussée de Toulouse. La nouvelle bastide d'Amaury acquit une telle renommée que, des années plus tard, le nouveau roi de France, Philippe le Bel, envoya le sénéchal de Carcassonne pour fonder une autre bastide, à côté de celle-ci, afin de réaffirmer son pouvoir.

Empruntez le sentier de Gaudentius et laissez-vous émerveiller par les vues exceptionnelles en haut des vallons. Passez sur l'ancienne route de Lavaur, qui reliait Lautrec à Ambres. Allez jusqu'au site calcaire du prône qui vient d'un passé très lointain. Attardez-vous sur les différents paysages qui offrent une transition surprenante.



Programme

À partir de 8h

Accueil et inscriptions à la salle Denis Hébrard.

- Petit-déjeuner offert.

8h45

Départ depuis la salle :

- **Circuit 1 (9,3 km)** : « La boucle de Gaudentius ».

Durée : 2h30 - Dénivelé : 250 m - Niveau : facile.

10h

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

- **Circuit 2 (2,9 km)** : « La boucle de Montalivet ».

Durée : 2h - Dénivelé : 93 m - Niveau : très facile.

12h

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

14h

Départ depuis la salle :

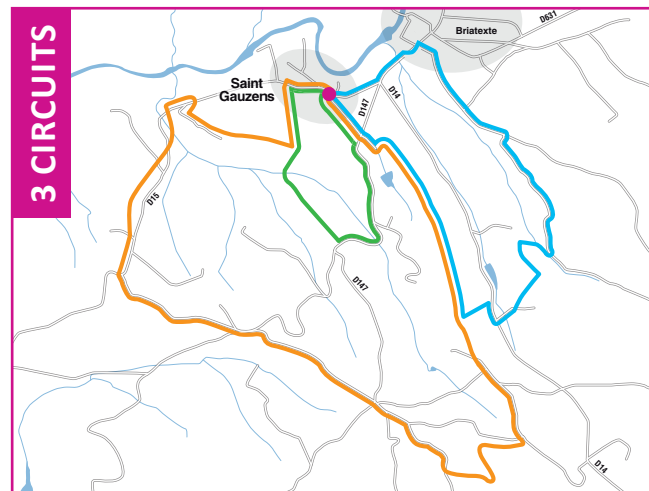
- **Circuit 3 (5,5 km)** : « La boucle de la Marronié ».

Durée : 2h - Dénivelé : 140 m - Niveau : facile.

16h

Pot de l'amitié offert.

- Résultats de la tombola.



Animations santé

De 12h à 16h

Des experts vous accueillent à la salle Denis Hébrard pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques ;
- Association locale d'animations et loisirs de Saint-Gauzens ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Comité Départemental Handisport du Tarn ;
- Croix Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours ;
- Diététicienne ;
- Éducation physique et gymnastique volontaire (EPGV) : échauffements avant les randonnées et stand « Testez votre forme » ;
- Les Opticiens Mutualistes ;
- Orthopédiste-Podologue du Sport ;
- Technicienne de bien-être.



Journée gratuite et ouverte à tous

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 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
- **HAUTE-GARONNE : Longages (dimanche)**
05 34 31 58 31 - haute-garonne@ffrandonnee.fr
- **GERs : Pavie (dimanche)**
cdrp32@gmail.com
- **TARN-ET-GARONNE : Caylus (dimanche)**
06 48 61 92 29

Co-organisateurs



Partenaires



Contact

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



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

TARN



Participation
libre & gratuite

Rando Santé Mutualité

Dimanche
7 octobre 2018
à partir de 8h

SAINT-GAUZENS
Mairie,
Salle Denis Hébrard



occitanie.mutualite.fr

