



Rendez-vous à CHALABRE

Chalabre, capitale du Kercorb et ancienne cité industrielle, est une bastide médiévale nichée au pied de son château, dont les bâtiments les plus anciens datent du XIII^e siècle et dont le «tour de ville» a gardé l'architecture typique de son passé moyenâgeux.

Cette terre du pays cathare entretient un rapport privilégié avec la nature: **plaisir de la moyenne montagne** pour les initiés et les débutants (Voie verte empruntant l'ancienne voie ferrée, sentiers de randonnées); **plaisir de l'eau** avec la mer à une heure mais aussi à sa porte, le lac de Montbel (650 hectares offrant pêche, baignade, planche à voile, etc.); **plaisir d'un climat** particulier avec son emplacement situé au confluent de trois rivières et lové dans un écrin de verdure.

Chalabre accorde toujours, même au plus chaud de la belle saison, une bénéfique fraîcheur à ses nuits.



© Mairie de Chalabre

Programme

À partir de 8h30

Accueil et inscriptions sur la place Charles Amouroux (ancienne place de l'Abattoir).

- Petit-déjeuner offert.

9h15

Discours de bienvenue et présentation de la journée.

9h30

Départ depuis la place :

- **Circuit «sportif»** : Distance : 16,5 km - Durée : 3h.
Une pause déjeuner aura lieu lors de ce circuit (repas tiré du sac).
- **Circuit «marche nordique»** : Distance : 9 km - Durée : 2h.

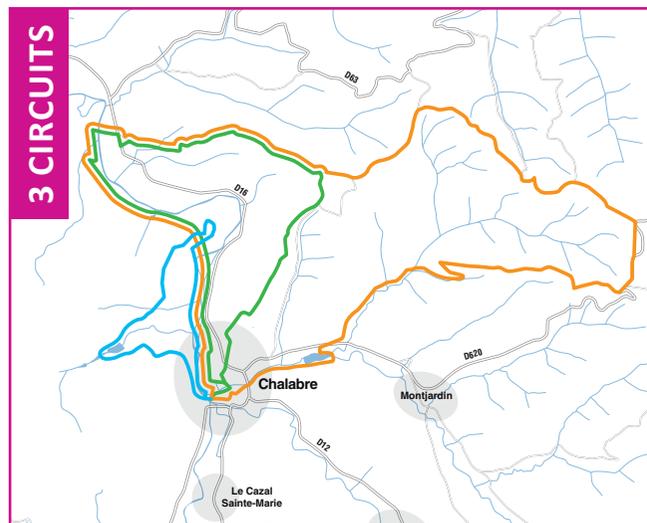
10h30

Départ depuis la place :

- **Circuit «famille et joëlette»** : Distance : 5,5 km - Durée : 1h30.
Joëlette sur réservation au 06.83.49.73.24.

12h30

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



Animations santé

De 11h à 15h30

Des experts vous accueillent sur la place Charles Amouroux pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association de Dépistage Organisé des Cancers dans l'Aude (ADOC 11);
- Association Française des Diabétiques;
- Assurance Maladie de l'Aude;
- Association «Ma Vie»;
- Club de gym et de danse de Chalabre;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Contrat Local de Santé Pyrénées Audoises;
- Diététicienne;
- Espace Séniors du Département/Moyenne et Haute Vallée de l'Aude;
- Ligue contre le cancer de l'Aude;
- Médecins du Monde;
- Mutualité Française Aude;
- Podologue;
- Réseau de santé gériatrique Limoux-Quillan.

De 13h à 13h30 et de 13h45 à 14h15

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



Vue du château de Chalabre - © Mairie de Chalabre

Journée gratuite et ouverte à tous

Cette journée s'inscrit dans le cadre du **Festival de la Randonnée**, mené par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aude.

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:

- **AVEYRON : Laissac (dimanche)**
05 34 44 33 11 - <http://rando-sante-mutualite-12.fr>
- **GARD : Fons-outré-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 : 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 l'Aude

04 68 47 69 26 ou aude@ffrandonnee.fr

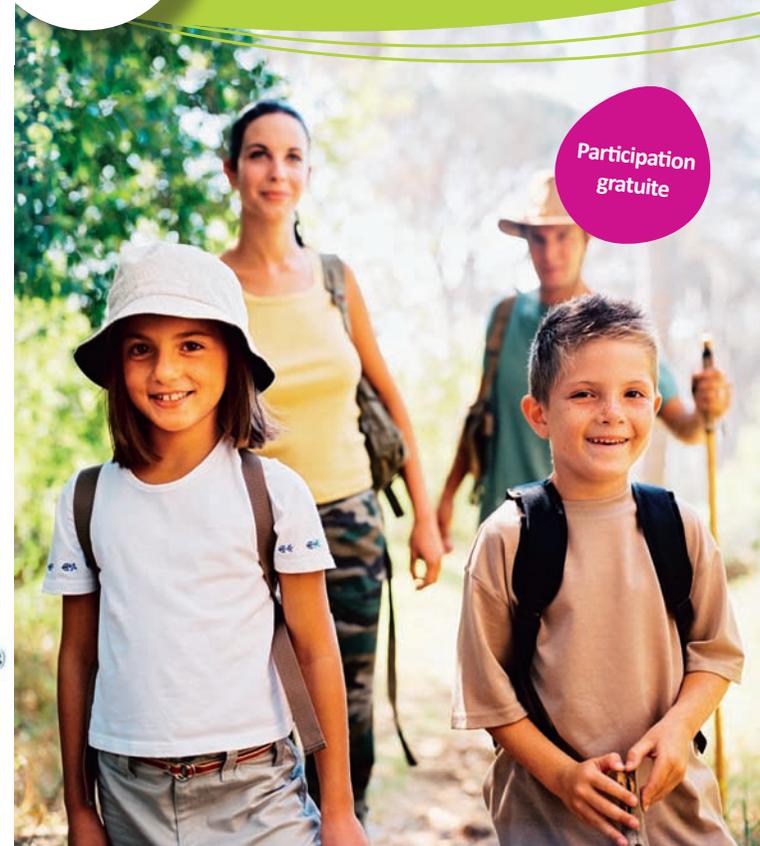
Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

AUDE

Participation
gratuite



Rando Santé Mutualité

Samedi
6 octobre 2018
à partir de 8h30

CHALABRE
Place Charles Amouroux



occitanie.mutualite.fr

