



## Rendez-vous à CAYLUS

**Situé aux confins du Rouergue et du Quercy, Caylus domine la Vallée de la Bonnette.**

C'est un bourg pittoresque dont les venelles médiévales s'accrochent au flanc d'une colline rocheuse, d'où émergent les restes d'un château qui lui a, sans doute, donné son nom: «Castellucium, petit château». Caylus abrite diverses constructions, classées monuments historiques: l'église Saint-Jean-Baptiste (XIII<sup>e</sup> s.), qui abrite le Christ d'Ossip Zadkine, monumentale sculpture taillée d'une pièce dans un tronc d'ormeau; la halle (XVI<sup>e</sup> s.), qui comporte encore 3 mesures à grains; la Maison des Loups (XIV<sup>e</sup> s.), dont la façade, richement sculptée de loups, est la plus conservée sur le village.

Venez découvrir le milieu caussenard avec ses beaux points de vue et son patrimoine: mares taillées à même la roche, cabanes, puits, ancienne ferme, ancien four à pain, pigeonier, ruines du Château de Caylus...



© Communauté de communes QrGGA

## Programme

**À partir de 9h**

**Inscriptions** à la salle des fêtes de Caylus (Z.A. Chirou, Route départementale 926).

- Petit-déjeuner offert.

**10h\***

**Départ depuis la salle des fêtes :**

- **Circuit 1 : Distance : 8,6 km - Dénivelé : 245 m - Durée : 2h30.**

**10h30\***

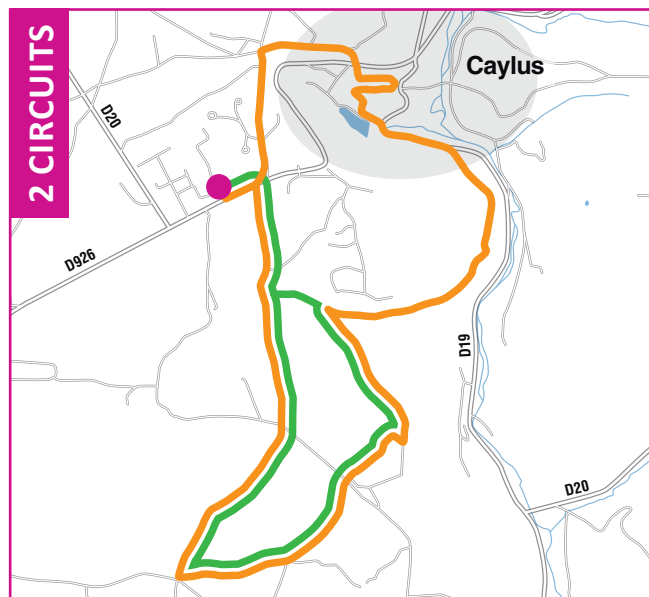
**Départ depuis la salle des fêtes :**

- **Circuit 2 : Distance : 5,75 km - Dénivelé : 115 m - Durée : 1h45.**

**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 9h à 13h30**

**Des experts** vous accueillent à la salle des fêtes pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques;
- Association de Sauvetage et de Secourisme;
- Audition mutualiste;
- Centre local d'information et de coordination;
- Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement Quercy Garonne (CPIE);
- Comité Départemental de la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV): animation body zen, animations enfants - parcours de motricité, étirements;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Diététicienne;
- Fédération Française Sport pour Tous: multi-activité;
- Ligue contre le cancer du Tarn-et-Garonne;
- Les Opticiens Mutualistes;
- Office de Tourisme ...



Vue du lac - © Al país del Boneta - CPIE Quercy Garonne

## 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 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 LAITIÉ**  
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 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 : Saint-Gauzens (dimanche)**  
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com

### Co-organisateurs



### Partenaires



### Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn-et-Garonne

Par téléphone au **06 48 61 92 29**

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



Vous invite  
à une **Rencontre**  
Santé

TARN-ET-GARONNE



### Rando Santé Mutualité

**Dimanche**  
**7 octobre 2018**  
**à partir de 9h**

**CAYLUS**  
Salle des fêtes  
Z.A. Chirou,  
Route départementale 926



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

