

Journée gratuite et ouverte à tous

## À prévoir

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ Un pique-nique équilibré et de l'eau (pour les personnes n'ayant pas réservé de panier-repas avant le 30 septembre).

### Un pique-nique équilibré, c'est...

- **DES FÉCULENTS OU LÉGUMES SECS**  
Pain, pâtes, riz, quinoa, pommes de terre, lentilles, pois chiches... pour recharger les batteries ;
- **DES FRUITS ET LÉGUMES**  
Crus et/ou cuits pour les fibres, vitamines et minéraux ;
- **UNE SOURCE DE PROTÉINES**  
Animale (viande, poisson, œuf) ou végétale (soja, association légumineuses + céréales) pour maintenir la masse musculaire ;
- **UN PRODUIT LAITIER**  
Yaourt, fromage, fromage blanc, petits suisses... pour apporter le calcium ;
- **DE L'EAU**  
Minérale, de source, du robinet, plate ou gazeuse indispensable pour se réhydrater ;
- **UNE POIGNÉE DE FRUITS À COQUES NON SALÉS**  
Amandes, noisettes, noix, noix de Cajou, noix de Pécan, pistaches... pour ajouter de bonnes graisses.



### Respect de la nature

La communauté de communes met à votre disposition des points de tri sélectif pour le recyclage des déchets lors de cette journée.

## Envie d'ailleurs ?

La Rando Santé Mutualité est également organisée, ce même week-end, dans 7 autres départements de la région Occitanie :

- **ARIÈGE : La Bastide-de-Sérou (dimanche)**  
06 80 82 80 69 - cdrp09@gmail.com
- **AUDE : Sigean (samedi)**  
04 68 47 69 26 - aude@ffrandonnee.fr
- **GARD : Saint-Maurice-de-Cazeville (dimanche)**  
marion.mejard@mutoccitanie.fr
- **HAUTE-GARONNE : Castelnau-d'Estrétefonds (dimanche)**  
05 34 31 58 31 - haute-garonne@ffrandonnee.fr
- **PYRÉNÉES-ORIENTALES : Corneilla-la-Rivière (samedi)**  
04 68 61 48 85
- **TARN : Lempaut (dimanche)**  
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Auvillar (dimanche)**  
05 34 44 33 20

## Co-organisateur



## Partenaires



## Inscription

DATE LIMITE

30/09

<http://rando-sante-mutualite-12.fr>

ou par téléphone : 05 31 48 11 55  
(de 9h à 12h30 et de 14h à 18h)

Seuls les participants inscrits avant lundi 30 septembre pourront bénéficier d'un ticket pour le panier-repas.

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



Vous invite  
à une **Rencontre**  
Santé

AVEYRON



Repas offert sur inscription  
Jusqu'au lundi 30 septembre

## Rando Santé Mutualité

Dimanche  
6 octobre 2019  
à partir de 8h30

PONT-DE-SALARS  
Salle des fêtes



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



Villefranche-  
de-Rouergue

Rodez

Millau

## Rendez-vous à PONT-DE-SALARS

Petit bourg de l'Aveyron et porte d'entrée du Lévézou, Pont-de-Salars prend place au bord des rives du Lac, à une vingtaine de kilomètres seulement de Rodez

L'histoire et le développement de ce village sont étroitement liés au complexe hydro-électrique du Pouget, projet de grande envergure qui engagea la construction de barrages et la mise en eau de lacs, dont celui de Pont-de-Salars, très prisé par les pêcheurs et baigneurs.

La chapelle de Salars (XII<sup>e</sup> s.) domine le village, un chemin de croix permet de l'atteindre. Le GR® de Pays «Grand Tour des Monts et Lacs du Lévézou» vous conduit jusqu'à Camboulas et St-Georges-de-Camboulas, deux sites intéressants d'un point de vue patrimonial. Revenez participer au raid estival et au trail hivernal qui rassemblent chaleureusement les amateurs de défis sportifs. Le Festival du Rouergue «Cultures du monde» se déroule, quant à lui, chaque année le 2<sup>e</sup> dimanche d'août faisant danser pléthore de groupes folkloriques internationaux.



## 1) La Rando

8h30

Accueil et inscriptions à la salle des fêtes de Pont-de-Salars.

- Retrait des tickets pour le panier-repas (inscription jusqu'au lundi 30 septembre 2019).

9h30

Départ depuis la salle des fêtes :

- **Circuit 1** : Distance : 12,5 km - Durée : 3h30 - Dénivelé : 230 m - Niveau : moyen.
- **Circuit 2** : Distance : 7,8 km - Durée : 2h15 - Dénivelé : 220 m - Niveau : moyen.

10h

Départ depuis la salle des fêtes du **circuit 3** :

Distance : 5,3 km - Durée : 1h20 - Dénivelé : 50 m - Niveau : moyen.

- Possibilité de se rendre en haut du village avec une navette gratuite.
- Mise à disposition gratuite de **joëlettes** et de **becasines pour les personnes à mobilité réduite** (sur réservation : CD Handisport 12 au 06 32 05 34 80).

### Dès le retour de la rando

Déjeuner : panier-repas offert (**sous réserve d'inscription**).

## À noter

- ✓ De 8h30 à 14h : afin que les plus jeunes puissent s'amuser et se dépenser, des animations seront proposées par l'association « Vent de Liberté ».
- ✓ À partir de 13h : initiations à la marche nordique et au Qi-Gong (sur inscription auprès du stand du Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron).
- ✓ À 14h : Visite gratuite de l'usine de traitement de l'eau potable (sur inscription auprès du stand de l'Office de Tourisme - durée : 1 h - 2 groupes de 30 personnes).
- ✓ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.



## 2) Le Village santé

### VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS !

De 8h30 à 14h00

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

- Association de dépistage des cancers ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Comité Départemental Handisport de l'Aveyron ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron : étirement au retour des randonnées ;
- Diététicienne ;
- Ligue contre le cancer ;
- Opticien et audioprothésiste mutualistes ;
- Office de Tourisme Pareloup Lévézou ;
- Union départementale des Sapeurs-Pompiers.