

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 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.

### Exemple

Salade de lentilles avec jambon blanc et légumes (tomate, concombre, poivron...)

- + Une portion de fromage avec un morceau de pain
- + Une poignée d'amandes non salées
- + Une banane ou une compote sans sucres ajoutés
- + De l'eau

## 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
- **AVEYRON : Pont-de-Salars (dimanche)**  
05 31 48 11 55
- **GARD : Saint-Maurice-de-Cazeville (dimanche)**  
marion.mejard@mutoccitanie.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



## Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Haute-Garonne

05 34 31 58 31 ou [haute-garonne@ffrandonnee.fr](mailto:haute-garonne@ffrandonnee.fr)

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



Vous invite  
à une **Rencontre**  
Santé

HAUTE-GARONNE



Participation  
libre & gratuite

## Rando Santé Mutualité

Dimanche  
6 octobre 2019  
à partir de 8h30

CASTELNAU  
D'ESTRÉTEFONDS  
Salle des fêtes



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





Rendez-vous à  
**CASTELNAU-D'ESTRÉTEFONDS**

**Castelnaud-d'Estrétefonds tire son nom de l'occitan, dont la traduction signifie: «Château neuf aux étroites fontaines».**

Son histoire est ancienne: traces d'occupation remontant à la Préhistoire; première mention écrite en 916; construction d'un château et développement du village au XII<sup>e</sup> siècle; établissement d'un camp en 1159, par le roi d'Angleterre Henri II de Plantagenêt...

Si le château et l'église Saint-Martin semblent figés dans l'éternité d'une image de carte postale, ils ont pourtant été témoins d'une évolution rapide au fil des dernières décennies: la commune est en effet passée du statut de commune rurale, à celui de ville moderne, tout en préservant son charme. Elle offre aujourd'hui un agréable cadre de vie avec son parc arboré (le Parc du Terroir), ses parcours de randonnées, ses balades et l'accès à la piste cyclable longeant le canal Garonne.



© Mairie de Castelnaud-d'Estrétefonds

## 1) La Rando

**De 8h30 à 9h30**

**Accueil et inscriptions** à la salle des fêtes.

- Petit-déjeuner offert.

**À partir de 9h30**

**Départ libre** depuis la salle des fêtes:

- **Circuit 1**: Distance: 12 km - Durée: 4h - Dénivelé: 300 m - Niveau: confirmé.
- **Circuit 2**: Distance: 8,8 km - Durée: 3h - Dénivelé: 135 m - Niveau: moyen.

**De 10h à 10h30**

**Inscription** pour le **circuit famille**.

**À 10h30**

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

Distance: 5,2 km - Durée: 2h - Dénivelé: 183 m - Niveau: moyen.

**À partir de 12h30**

**Pique-nique** convivial (repas tiré du sac).

## À noter

- ✓ **De 11h à 14h30**: afin que les plus jeunes puissent s'amuser et se dépenser, des animations et des jeux seront proposés.
- ✓ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.
- ✓ **Passez du jetable au durable**: afin de limiter la consommation de gobelets en plastique lors de cette journée, nous vous invitons à apporter votre timbale ou votre gourde.



## 2) Le Village santé

**VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS !**

**De 11h à 14h30**

**Des experts** vous accueillent à la salle des fêtes de Castelnaud-d'Estrétefonds pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé:

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Association Française des Diabétiques;
- Centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC);
- Croix Rouge Française;
- Diététicienne;
- Fédération Française Sports pour tous;
- Kinésithérapeute;
- Association «Visite des Malades en Etablissements Hospitaliers» (VMEH);
- Fédération Française des donneurs de sang bénévoles (FFDSB);
- Association «Vivre et connaître Castelnaud»: histoire et patrimoine du village;
- Ateliers d'initiations sportives proposés par les associations locales.