

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
- **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

Co-organisateur



Partenaires



Contact

Mutualité Française Occitanie

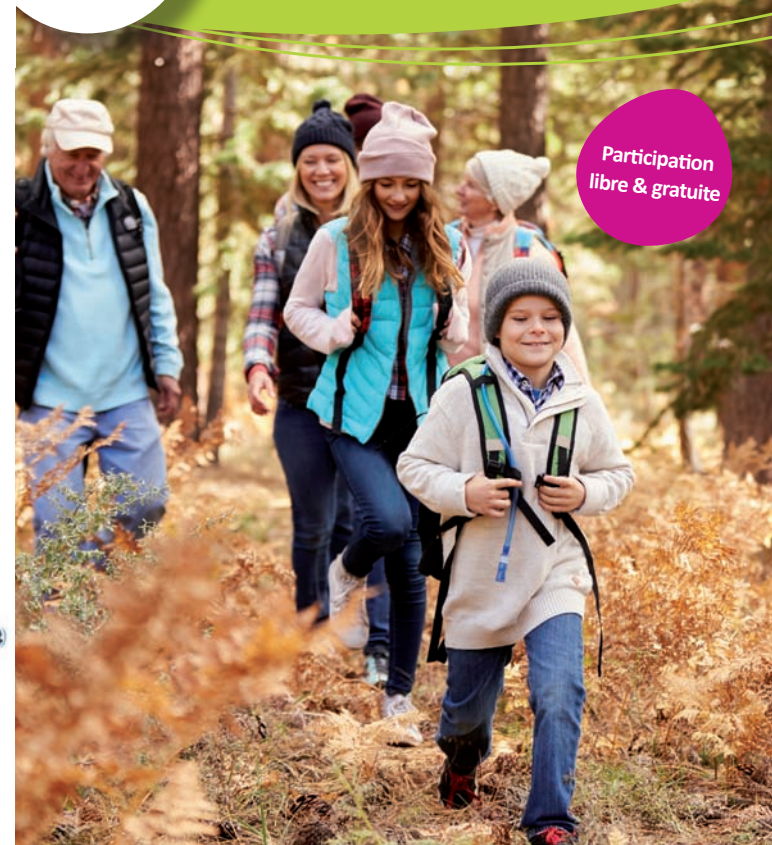
Par téléphone au **05 34 44 33 20**

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

TARN-ET-GARONNE



Participation
libre & gratuite

Rando Santé Mutualité

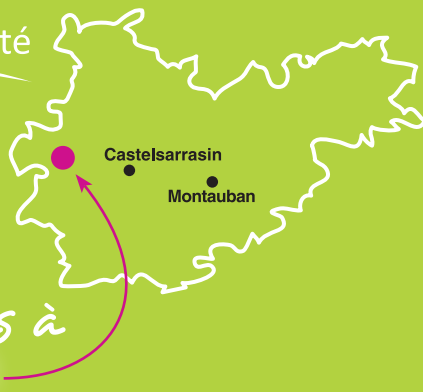
Dimanche
6 octobre 2019
à partir de 9h

AUVILLAR
Place du Château
Parking à la gendarmerie
et à la salle des fêtes



occitanie.mutualite.fr





Rendez-vous à
AUVILLAR

Situé à 42 km au nord-ouest de Montauban, Auvillar se classe parmi les « Plus beaux villages de France ». Une distinction largement méritée !

Auvillar est facilement identifié par sa surprenante halle aux grains circulaire au cœur du village. Une ambiance chaude et particulière se dégage des habitations traditionnelles faites d'un mélange de briques rouges et pierres blanches.

L'ancienne cité gallo-romaine a connu son âge d'or avec l'industrie de la faïence au XVIII^e siècle et son port qui permettait d'acheminer les marchandises par bateau jusqu'à Bordeaux. Depuis la place du Château ou l'Office de Tourisme, le point de vue sur la Garonne est magnifique, et l'église Saint-Pierre, récemment restaurée, vaut le détour.

Ne manquez pas de découvrir les galeries d'art et d'artisanat, les nombreux restaurants et le joli marché du dimanche matin enrichi de la brocante mensuelle.



1) La Rando

De 9h à 10h30

Inscriptions sur la place du Château (derrière la mairie et au-dessus de l'Office de Tourisme).

- Petit-déjeuner offert.

10h*

Départ depuis la place du Château du **circuit du Moulin** :
Distance: 7,4 km - Dénivelé: 100 m - Durée: 2h30 - Niveau: moyen.

10h30*

Départ depuis la place du Château du **circuit du Poutoy** :
Distance: 5,6 km - Dénivelé: 84 m - Durée: 1h45 - Niveau: facile.

10h45

Départ depuis la place du Château du **circuit commenté du centre historique du village** proposé par l'association des Amis du Vieil Auvillar :
Distance: 1,5 km - Dénivelé: 0 m - Durée: 1h30 - Niveau: très facile.

12h30

Moment convivial offert suivi d'un pique-nique pris en commun (repas tiré du sac).

- * 15 minutes avant le départ: présentation des circuits et des animations de la journée + réveil musculaire (proposé par FFEPGV)

À noter

- La randonnée sera maintenue par temps de pluie.
- 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.



2) Le Village santé

VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS !

De 9h à 12h30

Des experts vous accueillent sur la place du Château pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé :

- Association Française des Diabétiques ;
- Audition mutualiste ;
- Comité Départemental de la Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : animation body zen, étirements après les randonnées ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Diététicienne ;
- Fédération Française sport pour tous : Gym d'Entretien et de Maintien d'Espalais
- Ligue contre le cancer du Tarn-et-Garonne ;
- Les Opticiens Mutualistes ;
- Réflexologue ;
- Office de Tourisme...