



Rando Santé Mutualité à Sigean

Rencontre santé

Samedi 5 octobre 2019 à Sigean, à partir de 8h30

Gymnase Pierre de Coubertin, 1 chemin de la Palme

Journée gratuite et ouverte à tous

**Renseignements auprès du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aude
au 04 68 47 69 26 ou par mail : aude@ffrandonnee.fr**

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la ville de Sigean, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le samedi 5 octobre à Sigean. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.



A partir de 8h30 : Accueil et inscriptions au gymnase Pierre de Coubertin. Petit déjeuner offert.

A 9h : Discours de bienvenue et présentation de la journée.

A 9h30 : Départ depuis le gymnase Pierre de Coubertin

• **Circuit 1** : Distance : 13,5 km - Dénivelé : 200 m - Durée : 3h30
Niveau : moyen.

A 10h : Départ depuis le gymnase Pierre de Coubertin

• **Circuit 2** : Distance : 7,5 km - Distance : 8 km - Dénivelé : 90 m
Durée : 2h30 - Niveau : facile.

A 10h30 : Départ depuis le gymnase Pierre de Coubertin

• **Circuit 3 « Famille et joëlettes »** : Distance : 4,5 km
Dénivelé : 30 m - Durée : 1h30 - Niveau : très facile.
Joëlette sur réservation au 04.68.47.69.26

De 9h30 à 15h30 : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Amicale des donneurs de sang, Association «Bénévoles de Cœur », Association Française des Diabétiques, Association « Ma Vie », Assurance Maladie de l'Aude, Association Sigeannaise de Tai Chi Chuan, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Conseil Départemental (stand « Manger local »), Club « Coeur et Santé », Croix-Blanche Saint-Cyprien (Initiation aux gestes de premiers secours et stand sécurité routière), CRCDC - Structure régionale de dépistage des cancers, Diététicienne « Axe Nutrition », Espace Seniors du Département Littoral, Ligue 11 Ufolep (tchoukball et sarbacane), Les Opticiens Mutualistes, Podologue, Réseau Audiab et Sophrologue (Pauses de récupération à l'arrivée des randonneurs).

A partir de 12h30 : Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

De 13h à 14h : Initiation de 30 min. à la zumba avec l'association « Zumba SAS ».

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, « *au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour* », alliée à une alimentation équilibrée¹, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose. ¹ Conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr