



Rando Santé Mutualité à Lempaut

Rencontre santé

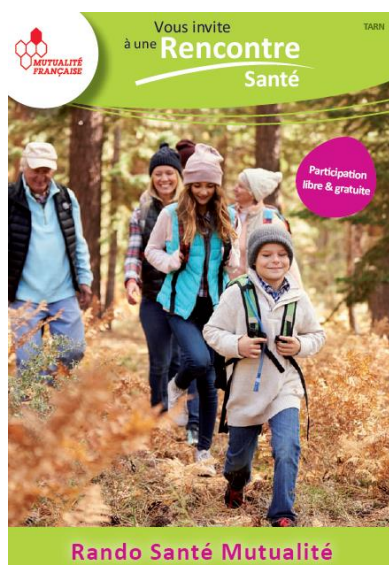
Dimanche 6 octobre 2019 à Lempaut, à partir de 8h

Salle Benoit Vautrin

Journée gratuite et ouverte à tous

**Renseignements auprès du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn
au 05 63 47 73 06 ou par mail : info@rando-tarn.com**

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la commune de Lempaut, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 6 octobre à Lempaut. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.



A partir de 8h : Accueil et inscriptions la salle Benoit Vautrin.
Petit déjeuner offert.

A 9h : Départ depuis la salle Benoit Vautrin

• **Circuit 1 (la boucle de la Rode) :** Distance : 11 km - Durée : 3h
Dénivelé : 110 m - Niveau : facile.

Un départ est prévu en marche nordique.

A 9h30 : Départ depuis la salle Benoit Vautrin

• **Circuit 2 (les Hauts de Cayenne) :** Distance : 7,5 km
Durée : 2h30 - Dénivelé : 80 m - Niveau : facile.

Un départ est prévu en marche nordique.

A 10h : Départ depuis la salle Benoit Vautrin

• **Circuit 3 (le tour du Lac) :** Distance : 4 km - Durée : 2h
Dénivelé : 100 m - Niveau : très facile.

Circuit accompagné par des animateurs labellisés Rando Santé®.

De 11h à 16h30 : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Diététicienne, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Croix Rouge Française (Démonstration des gestes de premiers secours), Éducation Physique et Gymnastique Volontaire (EPGV : échauffements avant les randonnées et stand « Testez votre forme »), Les Opticiens Mutualistes, Orthopédiste-Podologue du Sport et Technicienne de bien-être.

A 12h : Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

A 14h : Départ depuis la salle Benoit Vautrin

• **Circuit 4 (la boucle de Padiès) :** Distance : 6 km - Durée : 2h - Dénivelé : 100 m - Niveau : très facile.

A 16h : Moment convivial offert. Résultats de la tombola.

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