

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
- **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
- **TARN-ET-GARONNE : Auvillar (dimanche)**
05 34 44 33 20

Co-organisateur



Partenaires



Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aude

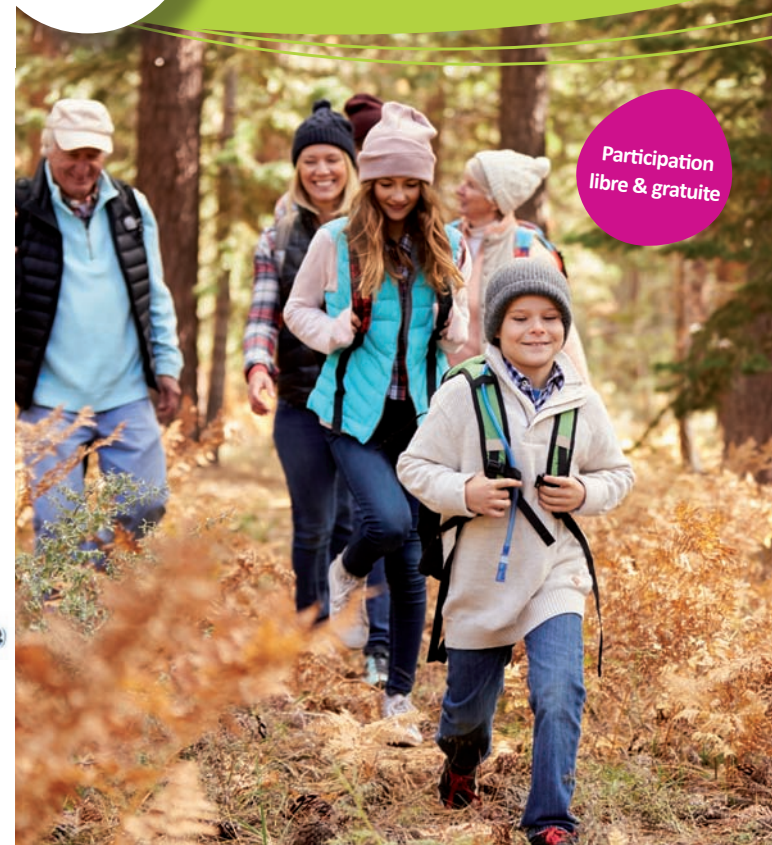
04 68 47 69 26 ou aude@ffrandonnee.fr

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

AUDE



Participation
libre & gratuite

Rando Santé Mutualité

Samedi
5 octobre 2019
à partir de 8h30

SIGEAN
Gymnase
Pierre de Coubertin
1 chemin de la Palme



occitanie.mutualite.fr



Rando Santé

Mutualité

Carcassonne
Narbonne
Limoux

Rendez-vous à
SIGEAN

À l'époque gallo-romaine, Sigean tira son nom d'un important domaine agricole, la villa «Sejanum».

La localité se développe au haut Moyen Âge avec la construction d'un château (XI^e s.) sous l'archevêque de Narbonne, baron de Sigean. En 1659, le traité des Pyrénées mit fin à quatre siècles de conflits, opposant le Royaume de France à l'Aragon, puis à l'Espagne. À partir du XVIII^e siècle, on assiste à une forte croissance économique et démographique.

Sigean est l'étape incontournable pour la découverte des Corbières maritimes et des milieux lagunaires. Ses sentiers de randonnée sillonnent un environnement naturel reliant de nombreux sites remarquables et panoramiques: anciens salins, hameau de pêcheurs... Prenez le temps de découvrir le patrimoine antique exceptionnel du village.



© Mairie de Sigean

1) La Rando

À partir de 8h30

Accueil et inscriptions au gymnase Pierre de Coubertin.

- Petit-déjeuner offert.

9h

Discours de bienvenue et présentation de la journée.

9h30

Départ depuis le gymnase Pierre de Coubertin du **circuit 1**:

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

10h

Départ depuis le gymnase Pierre de Coubertin du **circuit 2**:

Distance: 8 km - Dénivelé: 90 m - Durée: 2h30 - Niveau: facile.

10h30

Départ depuis le gymnase Pierre de Coubertin du **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

À partir de 12h30

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

À noter

- ✓ À 13h et à 14h: initiation de 30 min. à la zumba avec l'association «Zumba SAS» (prévoir une paire de baskets).
- ✓ 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 9h30 à 15h30

Des experts vous accueillent au gymnase Pierre de Coubertin pour vous conseiller et échanger 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 «Cœur 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;
- Sophrologue: pauses de récupération à l'arrivée des randonneurs.