

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
- **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

Mutualité Française Occitanie

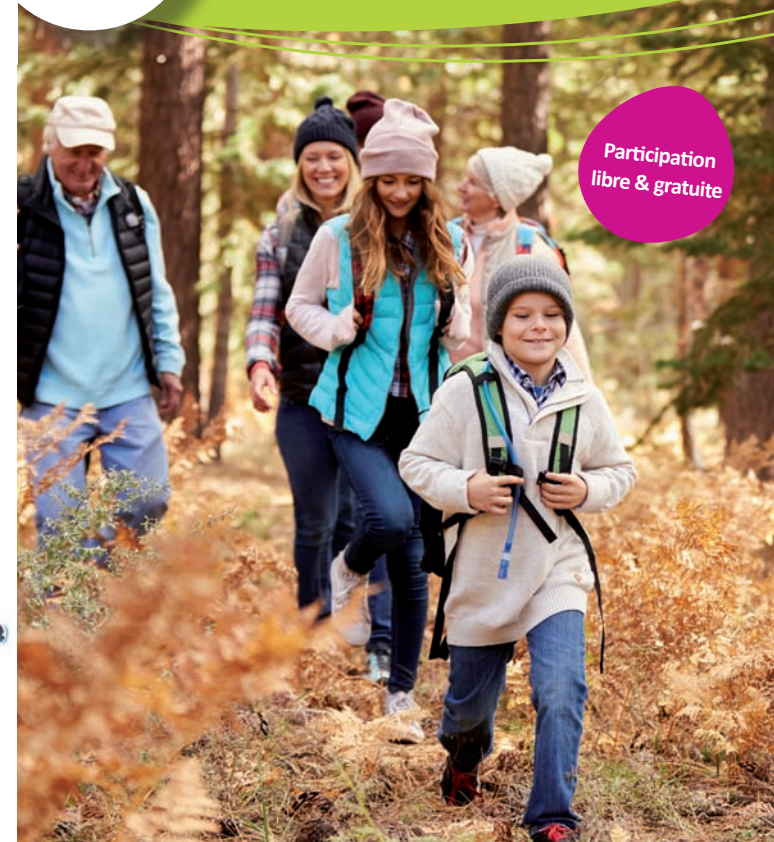
Par mail : marion.mejard@mutoccitanie.fr

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

GARD



Participation
libre & gratuite

Rando Santé Mutualité

Dimanche
6 octobre 2019
à partir de 8h30

SAINT-MAURICE
DE-CAZEVILLE
Foyer T. Roustan
Lieu-dit «Le Rocamp»



occitanie.mutualite.fr



Rendez-vous à
**SAINT-MAURICE
DE-CAZEVIEILLE**

Saint-Maurice-de-Cazeville est un joli petit village médiéval niché au cœur des vignobles au centre du triangle Nîmes/Alès/Uzès.

Les affleurements de silex ont attiré très tôt les hommes préhistoriques dans la région, et les sources de la Font-de-Vivier et de Fonsignargues sont à l'origine de l'implantation de grands domaines romains. C'est sans doute à cette époque que s'est constitué l'embryon du village actuel. Au Moyen-âge, le village va s'établir en haut de la colline et sera alors fortifié. Malgré les vicissitudes de l'histoire qui feront disparaître les fortifications, l'église primitive et l'établissement des hospitaliers, Saint-Maurice-de-Cazeville gardera, jusqu'à aujourd'hui, son caractère médiéval.

Fort de ses 719 habitants, de ses associations, de ses commerces et de sa cave vinicole, Saint-Maurice-de-Cazeville est un village animé où il fait bon vivre!



1) La Rando

À partir de 8h30

Accueil et inscriptions au foyer T. Roustan.

- Petit-déjeuner offert.

9h

Départ depuis le foyer du **circuit 1** :

Distance : 12 km - Dénivelé : 164 m - Durée : 3h30 - Niveau : confirmé.

9h30

Départ depuis le foyer du **circuit 2** :

Distance : 7 km - Dénivelé : 108 m - Durée : 2h30 - Niveau : moyen.

10h

Départ depuis le foyer pour la « **Rando douce** »,

accompagnée par des animateurs labellisés Rando Santé® :

Distance : 4 km - Dénivelé : 71 m - Durée : 1h30 - Niveau : facile.

À partir de 11h30

Retour au foyer et **pique-nique convivial** (repas tiré du sac).

À noter

- 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 11h à 15h

Des experts vous accueillent au foyer T. Roustan pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé :

- Association Française des Diabétiques ;
- Association « Ma Vie » : stands « Étirer son corps » et « Booster sa mémoire » ;
- Association « Némobésité » ;
- CESU - CHU de Nîmes : initiation aux gestes de premiers secours ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Éducation physique et gymnastique volontaire (EPGV) : testez votre condition physique ;
- Diététicienne : stand « P'tit resto santé » ;
- Infirmière : stand « Contrôler sa tension » ;
- La ligue contre le cancer : stand d'information et atelier « vélo-smoothies » ;
- Podologue : stand « Bien choisir ses chaussures » ;
- Sophrologue : stand « Bienfaits et prévention santé » ;
- Structure de Gestion des Dépistages Organisés des Cancers – Dépistage cancers Occitanie.