

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 SALÉES**  
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 (dimanche)  
04 68 61 48 85
- **TARN** : Lempaut (dimanche)  
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com

## Co-organisateur



## Partenaires



## Contact

Mutualité Française Occitanie

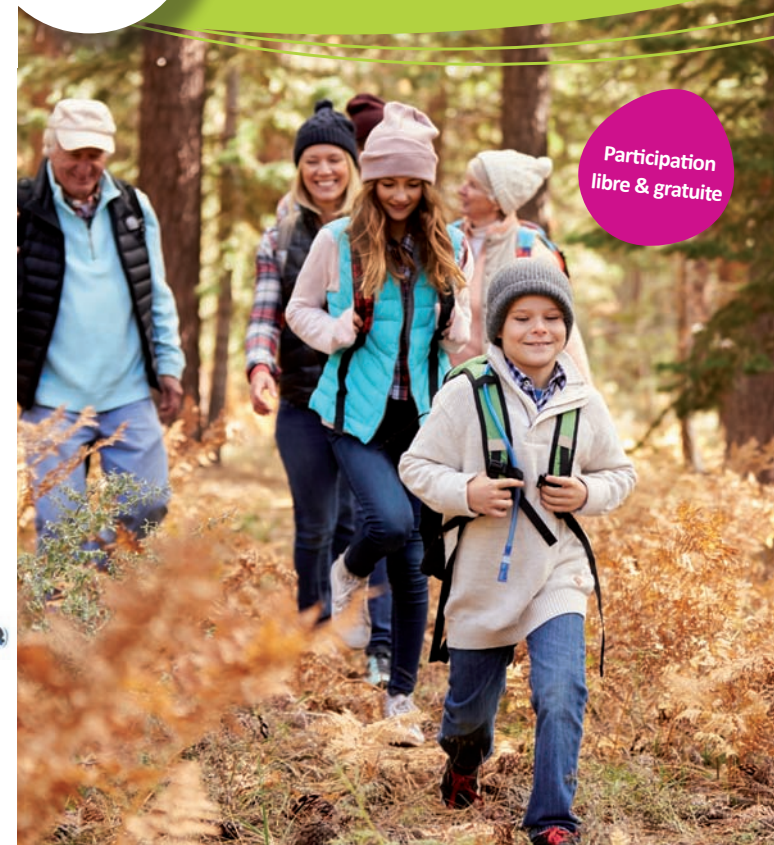
Par téléphone au **05 34 44 33 20**

Retrouvez-nous sur : [occitanie.mutualite.fr](http://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



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)





Rendez-vous à  
**AUVILLAR**

Situé à 62 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<sup>e</sup> 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.



## 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.

9h50

**Présentation** du circuit 1 et des animations de la journée.

10h

**Départ** depuis la place du Château du **circuit 1** :  
Distance : 8 km - Dénivelé : 80 m - Durée : 2h30.

10h20

**Présentation** du circuit 2 et des animations de la journée.

10h30

**Départ** depuis la place du Château du **circuit 2** :  
Distance : 6 km - Dénivelé : 80 m - Durée : 1h30.

12h30

**Pot de l'amitié** offert suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

## 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'Education Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : animation body zen, étirements ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Diététicienne ;
- Ligue contre le cancer du Tarn-et-Garonne ;
- Les Opticiens Mutualistes ;
- Office de Tourisme...