

Rando Santé

Mutualité

Rendez-vous à
LEMPAUT



Voilà bien longtemps que s'est installé, sur les rives du Sor, le petit village de Lempaut, à 200 mètres d'altitude.

Le village de Lempaut est situé dans le triangle formé par Toulouse, Castres et Revel. Au coeur d'un verdoyant pays perpétuant les vocations d'élevage et de polyculture, le village a su préserver toute son authenticité et compte aujourd'hui 875 habitants.

Venez découvrir les bâtisses bourgeoises et pigeonniers qui l'embellissent mais aussi ses châteaux :

- le château de la Bousquetarié (fin XVIII^e s./ début XIX^e s.);
- le château de la Devèze (XV^e s.);
- le château de la Rode (ancienne Abbaye Cisterienne - 1586);
- le château de Padiès (XIII^e et XIV^e s.).

Explorez «La ronde madeleine», une boucle de 14km imaginée par la Mairie afin de découvrir le village sous un nouvel angle.



© Mairie de Lempaut

1) La Rando

À partir de 8h

Accueil et inscriptions à la salle Benoit Vautrin.

- Petit-déjeuner offert.

9h

Départ depuis la salle du **circuit 1 (la boucle de la Rode)** :

Distance : 11 km - Durée : 3h - Dénivelé : 110 m - Niveau : facile.

Un départ est prévu en marche nordique.

9h30

Départ depuis la salle du **circuit 2 (les Hauts de Cayenne)** :

Distance : 7,5 km - Durée : 2h30 - Dénivelé : 80 m - Niveau : facile.

Un départ est prévu en marche nordique.

10h

Départ depuis la salle du **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®.

12h

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

14h

Départ depuis la salle du **circuit 4 (la boucle de Padiès)** :

Distance : 6 km - Durée : 2h - Dénivelé : 100 m - Niveau : très facile.

16h

Moment convivial offert.

- Résultats de la tombola.

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 16h30

Des experts vous accueillent à la salle Benoit Vautrin pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé :

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Croix Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours;
- Diététicienne;
- Éducation physique et gymnastique volontaire (EPGV) : échauffements avant les randonnées et stand « Testez votre forme »;
- Les Opticiens Mutualistes;
- Orthopédiste-Podologue du Sport;
- Technicienne de bien-être.

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

Co-organisateurs



Partenaires



Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn

05 63 47 73 06 ou info@rando-tarn.com
www.randonnee-tarn.com

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

TARN



Participation
libre & gratuite

Rando Santé Mutualité

Dimanche
6 octobre 2019
à partir de 8h

LEMPAUT
Salle Benoit Vautrin



occitanie.mutualite.fr



Union régie par le code de la Mutualité - N° SREN - 438 320 632 - Communication MFO 2019 - Crédit photo : stock.adobe.com - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE