

## PRÉPAREZ-VOUS !

Pour bien profiter de cette journée, n'oubliez pas de prévoir :

- > **Des vêtements et chaussures adaptés ;**
- > **Une gourde ou une timbale,** afin de limiter la consommation de gobelets en plastique lors de l'événement.



## Respectons la nature

Rodez Agglomération met à votre disposition des points de tri sélectif pour le recyclage des déchets lors de cette journée.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Composer un pique-nique équilibré est facile! Voici les bases à retenir :

- **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 des acides gras essentiels.**

## Inscription pour le panier-repas !

Lors de cette journée, nous vous proposons de vous offrir un **panier-repas** au moment du déjeuner.

Pour pouvoir en bénéficier, merci de **vous inscrire avant le 15 septembre** sur internet :

[www.rando-sante-mutualite-12.fr](http://www.rando-sante-mutualite-12.fr)



**Merci de vous inscrire individuellement** afin que nous puissions prévoir le nombre de panier-repas correspondant.

Le jour J, nous vous remettons un ticket lors de votre accueil ; il vous permettra de récupérer votre panier-repas lors de la pause déjeuner.



### Co-organiseurs



### Partenaires



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

RENCONTRE SANTÉ

Rando Santé  
Mutualité



GRATUIT  
ET OUVERT  
À TOUS



**DIMANCHE  
25 SEPTEMBRE**

De 8h30 à 15h



**DRUELLE BALSAC**

Complexe Sportif  
Les Sources  
« Le Bouldou »

Avec le soutien de :



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



## Rendez-vous à Druelle Balsac

Situé à l'ouest de Rodez et véritable « poumon vert » de l'agglomération, Druelle Balsac est délimité au sud par la rivière Aveyron, se faufilant dans une belle vallée, et traversé au nord par d'admirables causses et rougiers.

Venez découvrir les édifices remarquables de ses multiples hameaux: le château de Balsac, avec ses tours rondes et son donjon (style renaissance); le prieuré du Sauvage (fin du XII<sup>e</sup> siècle) restauré et entretenu par l'association des Amis du Prieuré du Sauvage; le château de Druelle, maison où naquit en 1787 Emilie de Rodat, fondatrice de la première école gratuite pour l'enseignement « des filles pauvres » à Villefranche-de-Rouergue; l'église de Saint-Clément, la plus ancienne de l'agglomération (style préromane).

Niché au fond de la vallée de l'Aveyron, un havre de paix vous attend: le site de Comencau et son fameux pont (XV<sup>e</sup> siècle), où il fait bon aller se balader grâce aux circuits de randonnées qui sillonnent la commune, dont le GR 62B.



© Maire de Druelle Balsac

Marcheurs confirmés, débutants et familles, vous êtes invités à participer à la Rando Santé Mutualité: une rencontre permettant d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé, tout en découvrant le patrimoine local.

## Programme de la journée

- ◆ **À 8h30**  
 Accueil et inscriptions à la salle des Sources.
- Retrait des tickets pour le panier-repas (sous réserve d'inscription).
- ◆ **De 8h30 à 14h**  
 Village santé pour échanger, avec des experts, sur la santé et les bienfaits d'une activité physique adaptée.
- ◆ **À 9h30**  
 Départ depuis la salle des Sources :  
 > **Circuit 1** (distance: 12,5 km • durée: 4h • dénivelé: 250 m).  
 > **Circuit 2** (distance: 8,5 km • durée: 3h • dénivelé: 135 m).
- ◆ **À 10h**  
 Départ depuis la salle des Sources :  
 > **Circuit 3** (distance: 3,5 km • durée: 2h).
- ◆ **Dès le retour de la Rando**  
 Déjeuner: panier-repas offert (sous réserve d'inscription).
- ◆ **À partir de 14h**  
 Initiations à la marche nordique et au stretching (sur inscription auprès du stand du Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron).

## ZOOM SUR...

### VILLAGE SANTÉ : venez rencontrer nos experts !

- Comité Départemental de la **Randonnée Pédestre**;
- Dépistage des fragilités (Icope) avec une infirmière à domicile de la Mutualité Française Aveyron;
- **Test de vision** par un opticien Écouter Voir;
- Atelier de prévention « Mémoire et équilibre » avec la Mutualité Française Aveyron;
- Centre régional de coordination des **dépistages des cancers** (CRCCD);
- Comité féminin de dépistage des cancers;
- Association Française des **Diabétiques**;
- Exposition « **Prenons soins des aidants** » animé par une psychologue;
- Fédération Française **Sports pour tous**;
- **Pharmacienne**: informations sur le bon usage des médicaments;
- Fédération Française des **donneurs de sang** bénévoles (FFDSB).



### À NOTER

Même bien éduqués et tenus en laisse, nos amis **les chiens ne sont pas autorisés.**

Merci de votre compréhension.