



## Rendez-vous à PAVIE

**Pavie, 10<sup>e</sup> ville du Gers, est une ancienne bastide fondée en 1281 par le comte d'Astarac et en partie détruite en 1444.**

De la bastide médiévale, il reste aujourd'hui son plan particulier, les traces de son enceinte et plusieurs édifices médiévaux emblématiques : le pont (XIII<sup>e</sup> s.), l'ancien couvent des Carmes et l'église paroissiale (XIV<sup>e</sup> s.).

Pavie possède une vie associative riche et diversifiée qui permet à tous de pratiquer loisirs sportifs et culturels. En témoignent la maison de la culture (qui abrite la Médiathèque), plusieurs salles de réunion et de conférences, le bois et le château de Besmaux (qui sont des lieux de loisirs très prisés : parc accrobranche, paint-ball, centre équestre...) ainsi que de nombreux sentiers de randonnées balisés et entretenus.

Retrouvez à Pavie des animations variées tout au long de l'année : fête des crêpes, foire au jardinage, Trad'Envie, festival « Plein les feuilles », etc.



Pont Vieux (XIII<sup>e</sup> s.) - © Didier Masson

## Programme

De 8h30 à 9h30

**Accueil et inscriptions** à la salle polyvalente de Pavie.

- Petit-déjeuner offert.

9h\*

**Départ** depuis la salle polyvalente:

- **Circuit 1 : Distance : 13 km - Durée : 3h - Niveau : moyen.**

9h30\*

**Départ** depuis la salle polyvalente:

- **Circuit 2 : Distance : 10 km - Durée : 2h30 - Niveau : facile.**

10h\*

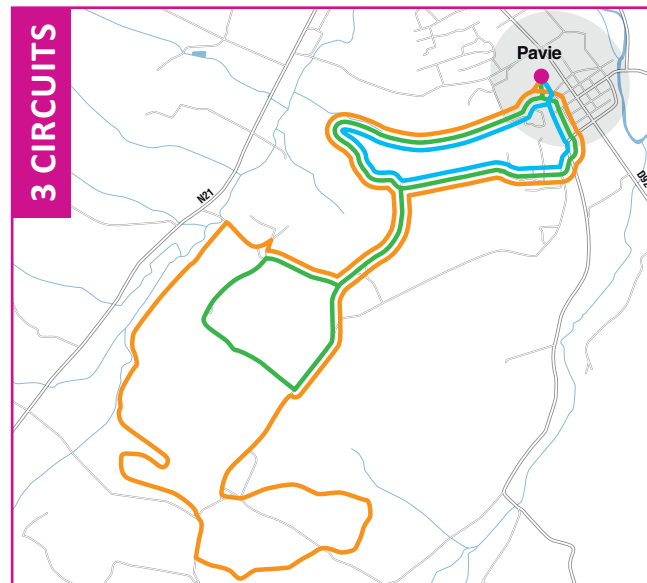
**Départ** depuis la salle polyvalente:

- **Circuit 3 : Distance : 4 km - Durée : 1h - Niveau : très facile.**

À partir de 12h30

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

\* Se présenter 1/2h avant le départ.



## Animations santé

À partir de 11h

**Des experts** vous accueillent à la salle polyvalente de Pavie pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Diététicienne;
- Association de dépistage gersois des cancers;
- Association Française des Diabétiques;
- Assurance maladie du Gers : Sophia, service d'accompagnement des patients diabétiques;
- Démonstration des gestes de premiers secours;
- Ostéopathe;
- Podologue.

À partir de 14h (sur inscription le matin)

- Découverte de jeux anciens;
- Visite de la Médiathèque;
- Initiation à la marche nordique.



Eglise paroissiale (XIV<sup>e</sup> s.) - © Didier Masson



Vous invite  
à une **Rencontre**  
Santé

## Journée gratuite et ouverte à tous

### À prévoir

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ Passez du jetable au durable : afin d'éviter le gaspillage de gobelets en plastique, prenez votre timbale.
- ✓ Un pique-nique équilibré et de l'eau.

### Un pique-nique équilibré, c'est...

- **DES FÉCULENTS**  
pour recharger les batteries: pain, pâtes, pommes de terre, lentilles...
- **DES FRUITS ET LÉGUMES**  
pour les fibres, vitamines et minéraux;
- **UNE SOURCE DE PROTÉINES**  
pour maintenir la masse musculaire et le fer: viande, poisson ou œufs;
- **UN PRODUIT LAITIER**  
pour le calcium: fromage, yaourt ou fromage blanc;
- **DE L'EAU**  
indispensable pour se réhydrater.

### Exemple

**Crudités à croquer** (carotte, tomate cerise, radis...) +  
**Baguette de pain avec poulet, emmental, salade verte + Banane + Eau**

### Envie d'ailleurs ?

La Rando Santé Mutualité est également organisée, **ce même week-end**, dans 6 autres départements de la région Occitanie:

- **AUDE : Chalabre (samedi)**  
04 68 47 69 26 - aude@ffrandonnee.fr
- **AVEYRON : Laissac (dimanche)**  
00 00 00 00 00 - http://rando-sante-mutualite-12.fr
- **GARD : Fons-outre-Gardon (dimanche)**  
marion.mejard@mutoccitanie.fr
- **HAUTE-GARONNE : Longages (dimanche)**  
05 34 31 58 31 - haute-garonne@ffrandonnee.fr
- **TARN : Saint-Gauzens (dimanche)**  
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Caylus (dimanche)**  
06 48 61 92 29

### Co-organisateur



### Partenaires



### Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Gers

Par mail à [cdrp32@gmail.com](mailto:cdrp32@gmail.com)

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



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication INFO 2018 - Crédit photo : Fotolia.com - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



## Rando Santé Mutualité

**Dimanche**  
**7 octobre 2018**  
**à partir de 8h30**

PAVIE  
Salle polyvalente



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

