



Rendez-vous à CAYLUS

Situé aux confins du Rouergue et du Quercy, Caylus domine la Vallée de la Bonnette.

C'est un bourg pittoresque dont les venelles médiévales s'accrochent au flanc d'une colline rocheuse, d'où émergent les restes d'un château qui lui a, sans doute, donné son nom: «Castellucium, petit château». Caylus abrite diverses constructions, classées monuments historiques: l'église Saint-Jean-Baptiste (XIII^e s.), qui abrite le Christ d'Ossip Zadkine, monumentale sculpture taillée d'une pièce dans un tronc d'ormeau; la halle (XVI^e s.), qui comporte encore 3 mesures à grains; la Maison des Loups (XIV^e s.), dont la façade, richement sculptée de loups, est la plus conservée sur le village.

Venez découvrir le milieu caussenard avec ses beaux points de vue et son patrimoine: mares taillées à même la roche, cabanes, puits, ancienne ferme, ancien four à pain, pigeonnier, ruines du Château de Caylus...



© Communauté de communes QrGGA

Programme

À partir de 9h

Inscriptions à la salle des fêtes de Caylus (Z.A. Chirou, Route départementale 926).

- Petit-déjeuner offert.

10h*

Départ depuis la salle des fêtes :

- **Circuit 1** : Distance : 8,6 km - Dénivelé : 245 m - Durée : 2h30.

10h30*

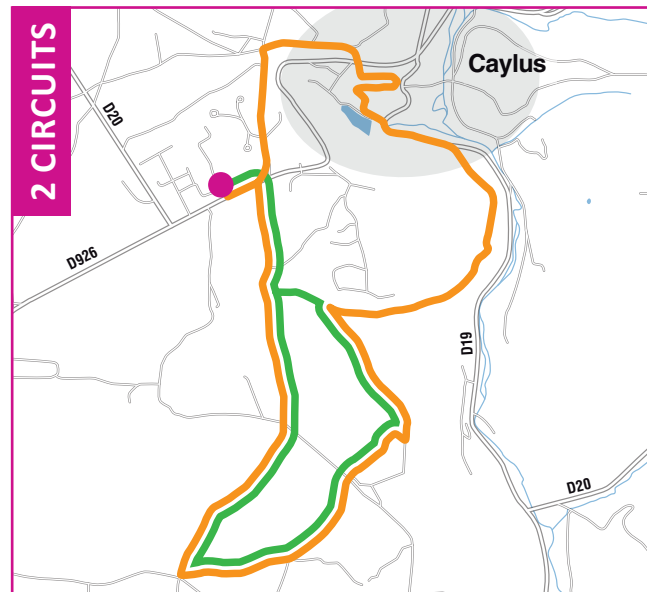
Départ depuis la salle des fêtes :

- **Circuit 2** : Distance : 5,75 km - Dénivelé : 115 m - Durée : 1h45.

12h30

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

* Présentation des circuits et des animations de la journée 10 minutes avant le départ.



Animations santé

De 9h à 13h30

Des experts vous accueillent à la salle des fêtes pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques;
- Association de Sauvetage et de Secourisme;
- Audition mutualiste;
- Centre local d'information et de coordination;
- Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement Quercy Garonne (CPIE);
- Comité Départemental de la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV): animation body zen, animations enfants - parcours de motricité, étirements;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre;
- Diététicienne;
- Fédération Française Sport pour Tous: multi-activité;
- Ligue contre le cancer du Tarn-et-Garonne;
- Les Opticiens Mutualistes;
- Office de Tourisme ...



Vue du lac - © Al país del Boneta - CPIE Quercy Garonne

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

À savoir

- ✓ La randonnée sera maintenue par temps de pluie.
- ✓ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

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
- **GERS : Pavie (dimanche)**
cdrp32@gmail.com
- **TARN : Saint-Gauzens (dimanche)**
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com

Co-organisateurs



Partenaires



Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre
du Tarn-et-Garonne

Par téléphone au **06 48 61 92 29**

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

TARN-ET-GARONNE



Rando Santé Mutualité

Dimanche
7 octobre 2018
à partir de 9h

CAYLUS
Salle des fêtes
Z.A. Chirou,
Route départementale 926



occitanie.mutualite.fr

