



Rendez-vous à LA BASTIDE-DE-SÉROU

La Bastide de Sérou, vieille cité d'origine celtibère, fut occupée un temps par les Romains attirés par la région pour l'abondance des gîtes métallifères.

On trouve aussi des traces des Arabes, qui, refoulés vers les Pyrénées après leur échec de Poitiers, s'emparèrent de Foix en 732. Au XII^e siècle, La Bastide s'appelait Montesquieu-de-Nant. La cité, devenue une bastide, d'où son nom, fut très prospère au Moyen-Âge. Le château fut démoli sur l'ordre de Richelieu en 1632. Les remparts qui ceinturaient la Bastide, furent démolis pour agrandir la cité; des restes subsistent rappelant les 4 ponts protégés par une tour qui défendait la ville.

La cité compte de nombreux bâtiments remarquables: l'église Saint-Jean-Baptiste (classée monument historique) et ses richesses; la halle et ses mesures à grains (uniques dans la région); de vieilles maisons (fin du XVIII^e s.); le moulin dit de la Molo Porto...



1) La Rando

À partir de 8h15

Accueil et inscriptions à la salle Jean Nayrou.

- Petit-déjeuner offert.

9h

Départ depuis la salle du **circuit 1 (le tour de Gariné)**:

Distance: 10 km - Durée: 3h - Dénivelé: 225 m - Niveau: facile.

9h30

Départ depuis la salle du **circuit 2 (la boucle de la chapelle de Joseph)**:

Distance: 6,5 km - Durée: 2h - Dénivelé: 190 m - Niveau: très facile.

10h

Départ depuis la salle du **circuit 3** pour la «**Rando douce**», accompagnée par des animateurs labellisés Rando Santé®:

Distance: 6 km - Durée: 2h - Dénivelé: 50 m - Niveau: très facile.

12h

Moment convivial offert suivi d'un pique-nique pris en commun (repas tiré du sac).

À noter

- ✓ De 10h à 12h: venez-vous initier à la marche nordique sur la voie verte avec des animateurs du comité départemental de la randonnée pédestre.
- ✓ 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 15h

Des experts vous accueillent à la salle Jean Nayrou 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»;
- «Hygie - Foix diabète»: association d'éducation thérapeutique du patient diabétique;
- GIP de l'Ariège (structure de dépistage organisé des cancers);
- Les Opticiens Mutualistes;
- Ligue contre le cancer.

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 :

- **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 : Lempaut (dimanche)**
05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Auvillar (dimanche)**
05 34 44 33 20

Co-organisateur



Partenaires



Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Ariège

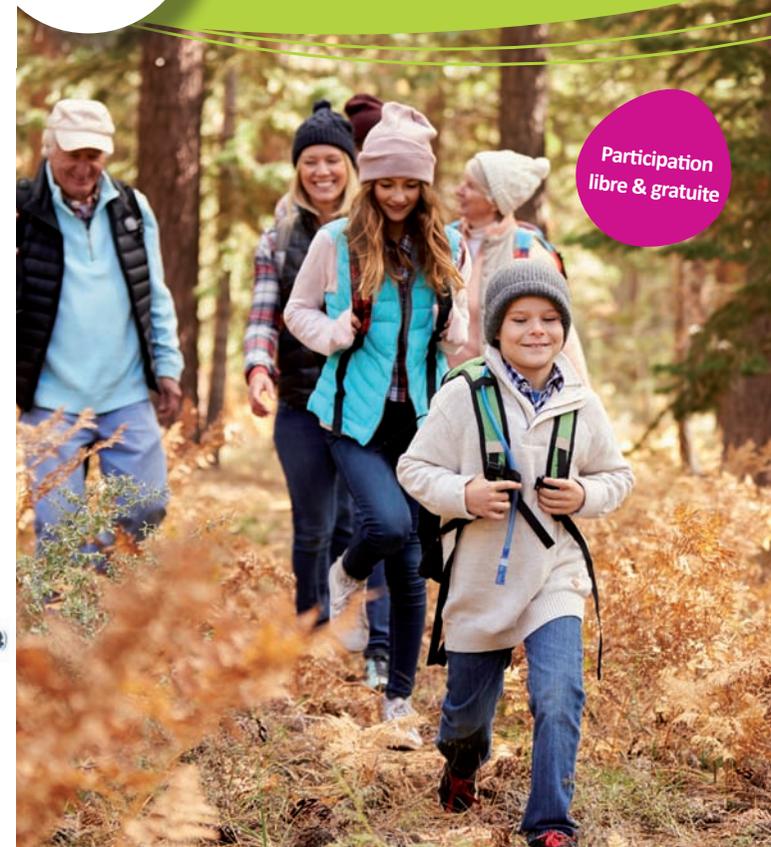
06 80 82 80 69 ou cdrp09@gmail.com
www.cdrp09.com

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

ARIÈGE



Participation
libre & gratuite

Rando Santé Mutualité

Dimanche
6 octobre 2019
à partir de 8h15

LA BASTIDE-DE-SÉROU
Salle Jean Nayrou



occitanie.mutualite.fr

