Rando Santé
Mutualité

Rendez-vous à
FLOURENS

Flourens, situé à l'est de Toulouse, est un village de 1 897 habitants, niché au cœur d'un paysage rural.

La commune est traversée par quatre cours d'eau, dont le Garbose qui se déverse dans le grand lac collinaire situé au cœur du village. Les vallons agricoles et les boisements épars constituent le paysage rural de la commune, qui sans être un pays de plaine, reste peu accidenté. Flourens se trouve niché à la plus grande dépression des collines qui ont leur origine à la plaine de l'Hers et vont se ramifier aux Cévennes.

Des recherches menées sur la commune en 2003 ont mis à jour des vestiges qui attestent d'une présence gallo-romaine : matériaux de construction, débris de briques, autel antique en marbre blanc, souterrain datant du moyen-âge...

Parmi le patrimoine architectural, Flourens possède deux églises remarquables : l'église paroissiale Saint-Martin (XVI[e] s.) et l'église de la Madeleine.

© Mutualité Française Occitanie

Programme

De 8h30 à 9h30

Accueil et inscriptions à la salle des fêtes de Flourens.

- Petit-déjeuner offert.

À partir de 9h30

Départ libre depuis la salle des fêtes :

- **Circuit 1 : Distance : 15 km - Durée : 3h30 - Niveau : moyen.**
- **Circuit 2 : Distance : 8,5 km - Durée : 2h30 - Niveau : facile.**

Les circuits au départ de Flourens, traverseront la commune de Mons, pour revenir à la salle des fêtes flourensoise.

De 10h à 10h30

Accueil et inscriptions pour le circuit famille.

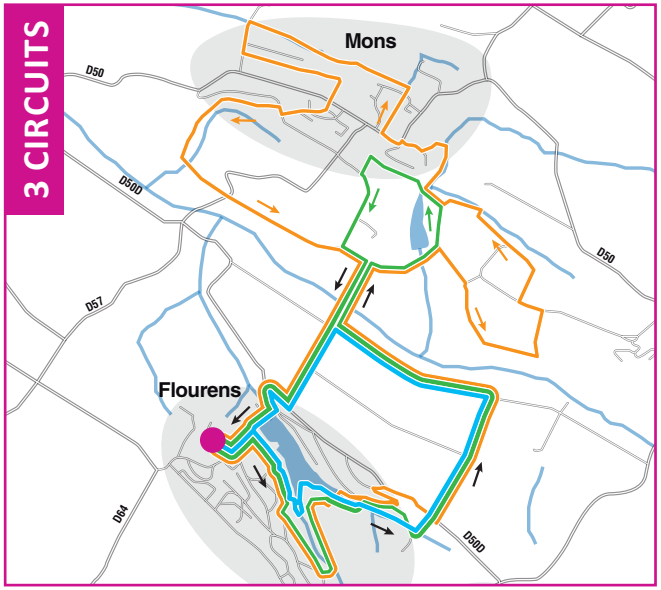
De 10h à 10h30

Départ depuis la salle des fêtes :

- **Circuit famille : Distance : 4,8 km - Durée : 2h - Niveau : facile.**

À partir de 11h30

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).



Animations santé

De 11h à 14h30

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

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Fédération Française Sports pour tous ;
- Structure de dépistage organisé des cancers - DOC 31 ;
- Kinésithérapeute ;
- Diététicienne ;
- Podologue ;
- Atelier d'initiation au défibrillateur ;
- Atelier salsa par l'association « De la Habana à Camagüey » ;
- Ateliers sportifs et stand d'information santé par l'association des Colverts.

Exposition sur le diabète par l'Assurance Maladie de la Haute-Garonne : « SOPHIA et le diabète » (service d'accompagnement).

Pour les petits...

Afin que les plus jeunes puissent s'amuser et se dépenser, des animations et des jeux leur seront proposés de 11h à 14h30.

Et pour les grands !

Vous pourrez également découvrir l'histoire et le patrimoine de Flourens à travers les stands de 2 associations locales :

- « Florus »
- « Les 4 anciens de la Madeleine »

Journée ouverte à tous et gratuite

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

- ☑ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

Envie d'ailleurs ?

La Rando Santé Mutualité est également organisée, ce même week-end, dans 5 autres départements de la région Occitanie :

- **AUDE : Narbonne (samedi)**
  04 68 47 69 26 - contact@auderando.fr
- **AVEYRON : Bozouls (dimanche)**
  05 65 51 28 00
- **HAUTES-PYRÉNÉES : Orleix (dimanche)**
  05 62 93 71 88 - randosante65@orange.fr
- **TARN : Castres (dimanche)**
  05 63 47 73 06 - info@rando-tarn.com
- **TARN-ET-GARONNE : Beaumont-de-Lomagne (dimanche)**
  05 34 44 33 20 - boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Co-organisateurs

FFRandonnée Haute-Garonne

Mutualité Française Haute-Garonne – Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Partenaires

D.O.C 31 dépistage organisé des cancers

Fédération Française Sports pour Tous Midi-Pyrénées

AFD Association des Diabétiques de Midi-Pyrénées

Contact

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Haute-Garonne

05 34 31 58 31 ou comite@randopedestre31.fr

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2017 - Crédit photo : fotolia.com - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Mutualité Française

Vous invite à une **Rencontre Santé**

HAUTE-GARONNE

Rando Santé Mutualité

Dimanche 1er octobre 2017, à partir de 8h30

FLOURENS
Salle des fêtes

flourens

L'Assurance Maladie Haute-Garonne

FFRandonnée Occitanie

occitanie.mutualite.fr