

Rendez-vous à
FONS
OUTRE GARDON

Niché en pleine garrigue, Fons - dit aussi Fons-outre-Gardon - est un charmant village situé entre Nîmes et Alès, connu pour sa viticulture.

Ses terres renferment un passé préhistorique riche, sur lequel se sont penchés de grands paléontologues internationalement reconnus. Ils ont été aidés dans leur tâche par Saturnin Garimond, enfant du pays, ayant réuni de nombreux fossiles et autres témoignages, présentés au musée érigé en son honneur et qui porte son nom.

L'histoire religieuse du midi languedocien s'illustre par la présence de l'église et du temple. Ces bâtiments, construits avant 1905, date de la loi instaurant la séparation des Eglises et de l'Etat, appartiennent à la commune. La place Alphonse Daudet porte le nom de ce grand écrivain provençal, qui a passé une partie de son enfance chez sa nourrice dans la maison située à gauche de l'église.



Programme

8h

Accueil et inscriptions au foyer communal (Rue Louis Garimond).

- Petit-déjeuner offert.

8h30

Départ depuis le foyer communal :

- **Circuit 1** : Distance : 14,5 km - Durée : 5h - Niveau : soutenu.

9h

Départ depuis le foyer communal :

- **Circuit 2** : Distance : 8,4 km - Durée : 3h - Niveau : moyen.

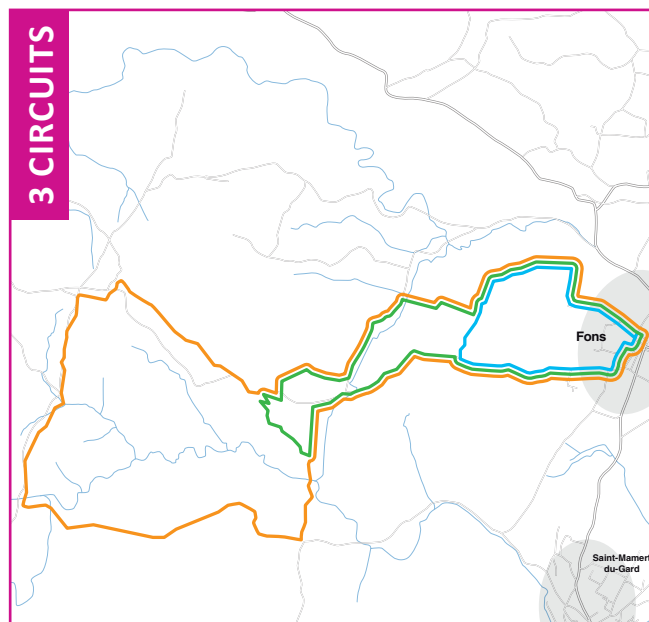
9h30

Départ depuis le foyer communal :

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

À partir de 11h30

Pique-nique convivial (repas tiré du sac).



Animations santé

De 10h30 à 14h30

Des experts vous accueillent au foyer communal pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques ;
- Association « Ma Vie » : stands « Étirer son corps » et « Booster sa mémoire » ;
- CESU - CHU de Nîmes : initiation aux gestes de premiers secours ;
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ;
- Diététicienne : stand « P'tit resto santé » ;
- Infirmière : stand « Contrôler sa tension » ;
- La ligue contre le cancer : stand d'information et atelier « vélo-smoothies » ;
- Podologue : stand « Bien choisir ses chaussures » ;
- Structure de Gestion des Dépistages Organisés des Cancers – Gard Lozère Dépistage .

Venez en famille !

Vos enfants sont les bienvenus ; ils pourront s'amuser et se dépenser grâce à **un château gonflable**, présent durant cette journée.



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)**
05 34 44 33 11 - http://rando-sante-mutualite-12.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
- **TARN-ET-GARONNE : Caylus (dimanche)**
06 48 61 92 29

Co-organisateur



Partenaires



Contact

Mutualité Française Occitanie

Par mail : marion.mejard@mutoccitanie.fr

Retrouvez-nous sur : occitanie.mutualite.fr



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

GARD



Rando Santé Mutualité

Dimanche
7 octobre 2018
à partir de 8h

FONS
OUTRE-GARDON
Foyer communal
Rue Louis Garimond

Commune de
Fons-Outre-Gardon



occitanie.mutualite.fr

