

## LISTE DE NOS 6 SORTIES SPORT SANTÉ DE 2024

**SORTIE LA RIGOLE** 29 novembre 2024

deux véhicules employés - / 6 personnes

Frais de transports : 100 km \* 2 = 200 km plus péages

déroulé du séjour

Randonnée pédestre sur 6 km le long de la Rigole à partir du village de Saint Paulet , qui est un petit ruisseau alimentant le Canal du Midi

Visite extérieure du patrimoine - maison familiale de Turenne , maréchal général de Louis 14 à coté de Saint Paulet --



**FORET DE MONTBERON** - boucle Montberon - forêt de Montberon - Labastide Saint Sernin -- trajet de 7 km - visite d'une forêt laissée / préservée de l'intervention humaine gérée par l'ONF

- temps 4 h / 5 h -- nombre 9 personnes -

transports forfait 50 € -- foret avec des arbres magnifiques , montant vers les 10 / 12 m – et enchevêtrés entre eux à certains endroits



## LAC DE L'UNION

PETITE BALADE FACILE pour les personnes qui ont une petite forme – tour du lac 1,25 km – nombreux endroits nature et paisibles aux portes de Toulouse

repas tiré du sac sur les tables de plein air mise à disposition – temps de détente et d'échanges , parmi les pêcheurs , gamins en balade , adolescents courant après un ballon , etc ; petit temps nature très pratique juste derrière la rocade quand on n'a pas trop de temps d'organisation

participants 8 –



## LAC DE LA RAMÉE – date juil mercredi 6 juil 24

Arrivée par le chemin de La Ramée , entrée du coté d'Oxygène Valley ( parc Acro branches ) distance 22km \*2 soit 45 km A/R --

Boucle tour du lac de La Ramée 5 KM – entrée sud - départ sur la gauche – passage à coté de la piscine – poursuite direction la plage surveillée – marche jusqu'en face au fond du lac – baignade après la zone dénommée la plage surveillée

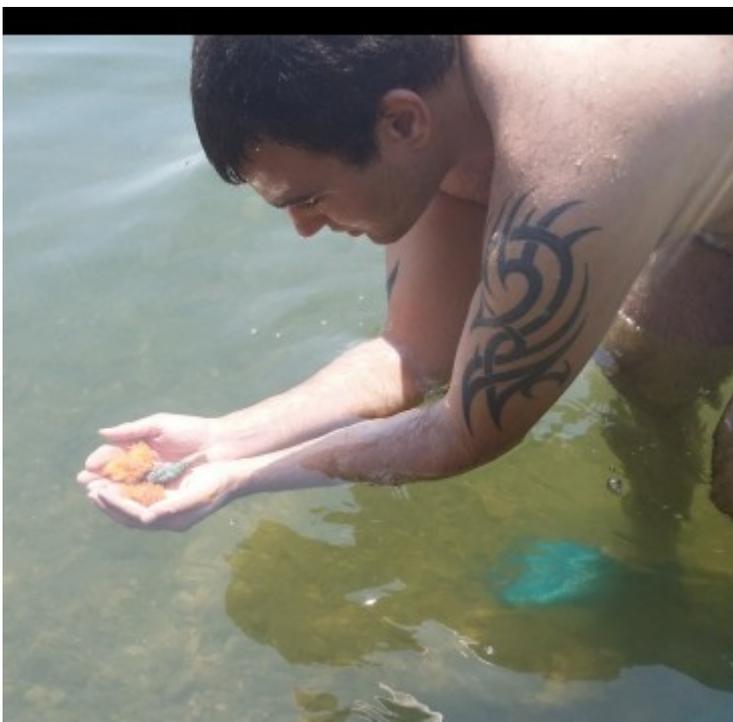
prise d'un repas cétogène ( sans glucides ) avec les légumes de saison ; tomates , poivrons , courgettes , -- viandes grillées sur les dispositifs mis en place par la mairie

Retour à la tombée de la nuit

Participants : 9 personnes

REPAS ( midi et léger le soir ) 170 €  
transports 2 voitures : forfait 40€ /  
chacune soit 80 €

MÊME SORTIE LE jeudi 8 aout 2024



# AVEC LE SOUTIEN DE AG2R



## LUNDI 20 MAI – *Pentecôte*

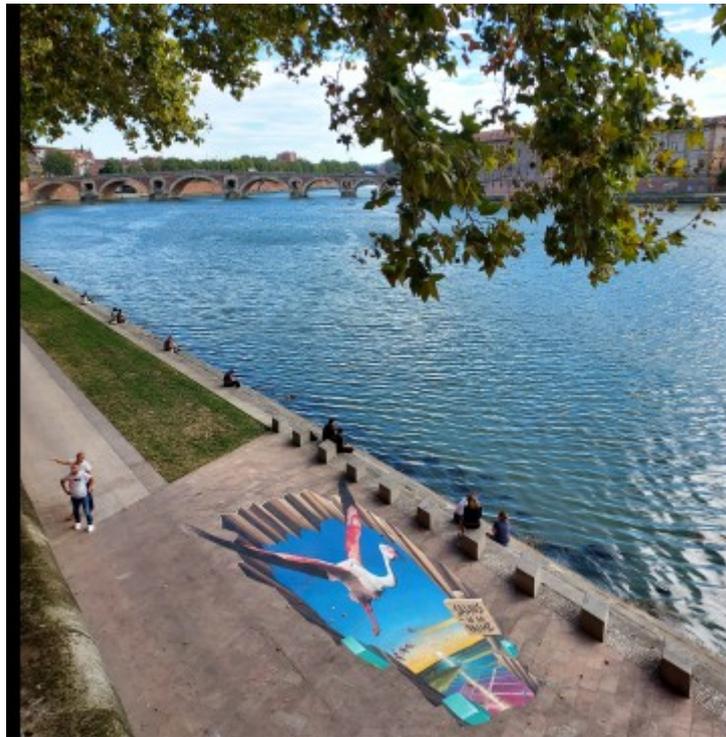
**BOUCLE Pont Saint Pierre – Pont SAINT Michel – Prairie des Filtres – retour Pont Saint Pierre 8 km**

Les très beaux quais de la Garonne permettent une balade animée , au milieu des touristes espagnols , ou anglais ; nombreuses possibilités de pauses grace aux berges aménagées pour la flânerie – moment de convivialité urbaine mais tout de même sportive , d'endurance

**– A / R 8 km durée : 5 bonnes heures , repas compris** – nombreuses maisons et immeubles de belle facture à revisiter – Eglise de la Dalbade , Ecole des Beaux Arts , la belle brasserie du Pont Neuf – descente des quais de Tounis avec ses grands arbres – passage de quelques péniches et activités fluviales – promenade dont le but est d'apprécier le patrimoine traditionnel - franchissement du pont Saint Michel vers l'île du Ramier – poursuite du chemin vers la prairie des filtres en enjambant la Garonne avec son île – arrivée à la Prairie des Filtres , vaste espace arboré en pleine ville – pique nique avec le menu du jour

petit café pris en face la Galerie Photo du Château d'eau – flâneries diverses sur le pont neuf puis retour par la rue de La Viguerie vers le Pont SAINT PIERRE

départ 10 h - 12 h30 prairie des filtres - repas 1,h30 - et retour  
durée 5h - pique nique prairie des filtres ( REPAS Cétogène )  
PARTICIPANTS : 7 personnes



FIN SORTIES SPORT SANTÉ 2024

AVEC LE SOUTIEN DE AG2R

