

## Programme MARCHE-SANTÉ

### MARTEL et ses environs

### Le service séniors du CIAS CAUVALDOR

(Centre Intercommunal d'Action Sociale)

Vous propose un programme de :

- 10 randonnées pédestres **PLUS** :
- Une séance « Prévention en santé » encadrée par des éducateurs en santé
- Une séance pour découvrir l'application **ICOPE** encadrée par une infirmière
- Une visite guidée du centre de tri de St. Jean-Lagineste

Date	Lieu	Distance / Dénivelé
22/09/23	Espace naturel sensible de Floirac	6,2 km / 80m dénivelé
22/09/23	Le causse de Cuzance	6,5 km / 90m dénivelé
06/10/23	Saint-Michel-de-Bannières	7,5 km / 80m dénivelé
20/10/23	Autour de Baladou	7 km / 60m dénivelé
10/11/23	Les coteaux de Mayrac	7 km / 160m dénivelé
24/11/23	Le tour du village de Cavagnac	7,2 km / 160m dénivelé
08/12/23	De Chez Valentin à Lababourie	7,7 km / 130m dénivelé
22/12/23	Autour de Mayrinhac-le-Francal	7 km / 190m dénivelé
12/01/24	De Plachamp à Branty	7,5 km / 160m dénivelé
26/01/24	Loupchat et le bois de l'Empire	7,8 km / 160m dénivelé
<b>RDV: 13h30, parking Monti, 46600 MARTEL</b>		

**Florent GUINOT**, guide de randonnée, éducateur sportif et animateur nature de la vallée de la Dordogne vous emmène à proximité de Martel, à la (re) découverte de la vallée de la Dordogne et du causse.

Conçu spécialement pour l'ensemble du groupe, ce programme vous offre la possibilité de reprendre la marche progressivement. Tout au long des 5 mois d'activités (du 8 septembre 2023 au 26 janvier 2024), au rythme de 2 vendredis après-midi par mois, les parcours de 6 à 8 km vous mèneront des berges de la Dordogne à Floirac jusqu'au causse de Cuzance et de Baladou ou encore dans les plaines de la vallée de la Tourmente jusqu'au rebord du causse près de Turenne. Nous partirons en covoiturage à la rencontre de nos paysages et de notre patrimoine.

Le partage des expériences et des connaissances permettra des temps d'échanges et de convivialité.

**GRATUIT** : Condition de participation à l'ensemble du programme

Renseignements et inscriptions

Marie-Christine BERTON : 07.56.38.86.01.