

UNE MAISON D'ÉCRIVAIN
MALAGAR MAURIAC
UNE SAISON CULTURELLE

DIMANCHE 22 OCTOBRE // 9H30

Malagar au cœur de la course

Trails, randonnées et course enfants
au profit de la Ligue contre le cancer



2023

S'inscrire :



Malagar
Centre François Mauriac

malagar.fr



Dimanche 22 octobre

Malagar au Cœur de la Course

2023



Dans le cadre d'**Octobre Rose**, le Centre François Mauriac vous donne rendez-vous le **dimanche 22 octobre** pour la 5^{ème} édition de **Malagar au cœur de la course**.

Au départ du Domaine de Malagar, au choix, trails ou randonnées de 5 ou 10 km, et course enfants de 1,4 km, le tout à travers vignes et bois, sur les coteaux de Saint-Maixant, en passant par la place de Verdélais via le Calvaire (pas de Calvaire pour les enfants, bien entendu).

Pour la bonne cause, ce sont les maires des communes traversées par les parcours des épreuves qui donneront le top départ en compagnie, aux platines, de DJ Ben de l'association Les Pieds de Poule, et avec Didier Desages au micro pour commenter cette matinée sportive.

Malagar au cœur de la course, c'est avant tout un engagement, celui des bénévoles, de la Ligue contre le cancer-Gironde, des communes sud-girondines et de l'équipe de Malagar. Courir et marcher, c'est aussi un plaisir, donc, pas de remise de prix, sauf pour (tous) les gagnants de la course pour enfants.

Malagar & Octobre Rose

L'an dernier les droits d'inscription des participants avaient permis de réunir 3 000 € intégralement reversés service cancérologie du Centre Hospitalier Sud Gironde - Langon / La Réole via La Ligue contre le cancer - Gironde. Cette somme a permis de participer au financement d'un poste de socio-esthéticienne. L'association Pétanque Loisir de Saint-Maixant a fait don de sa recette, à la Ligue contre le cancer, au départ de l'événement, et ce sont les résidents de l'EPAD de Saint-Macaire et de Monségur, présents ce jour-là, qui ont créé les nœuds roses offerts à tous les participants.

Un défi que Malagar renouvelle avec la même motivation, en espérant battre de nouveaux records contre la maladie !

Nos partenaires

La Région Nouvelle-Aquitaine, les communes de Saint-Maixant, Verdélais et Langon, *Sud Ouest*, *Le Sud Girondin*, *Le Républicain Sud Gironde* et Carrefour Contact Saint-Maixant.

Dimanche 22 octobre

Malagar au Cœur de la Course

2023



Infos très pratiques & un peu techniques

Accueil des participants pour le retrait des dossards le jour j aux alentours de 8H30.

Au départ de la façade nord de la Maison de François Mauriac, quatre épreuves au programme :

- 9H30 // Trail de 10 km

Obligatoire : certificat médical d'aptitude au sport ou une licence sportive, en cours de validité à la date du trail

Dénivelé positif : 267, 67 m

Dénivelé négatif : - 270, 34 m

Pente moyenne : 5 %

Pente forte : 22 %

- 9H45 // Randonnée de 10 km

Même circuit que le trail de 10km

- 10H00 // Trail de 5 km

Dénivelé positif : 142, 49 m

Dénivelé négatif : - 142, 67 m

Pente moyenne : 5 %

Pente forte : 25 %

- 10H15 // Randonnée de 5 km

Même circuit que le trail de 5 km.

- 11H00 // Course pour les enfants à partir de 9 ans

Obligatoire : autorisation parentale

Distance totale : 1 375 m

Dénivelé positif : 29, 75 m

Dénivelé négatif : - 29, 28m

Pente moyenne : 4 %

Pente forte : 21 %

Ravitaillement et poste de secours sur le domaine, possibilité de pique-niquer dans le Parc de Malagar.

Tarifs & inscriptions

- 3 € pour la course enfants,

- 5 € pour le trail et la randonnée des 5 km,

- 10 € pour le trail et la randonnée des 10 km.

Les inscriptions se font en ligne via le site HelloAsso :

www.helloasso.com/associations/centre-francois-mauriac/evenements/malagar-au-coeur-de-la-course-2023

les retardataires pourront aussi s'inscrire le jour-même, sur place.

Dimanche 22 octobre

Malagar au Cœur de la Course

2023



Le Domaine de Malagar

Dans les pas de François Mauriac, chacun peut trouver son bonheur à Malagar : aux amoureux de la nature, le superbe panorama à 180° sur la vallée de la Garonne, la forêt des Landes et les prestigieux vignobles du Sud-Gironde ; aux littéraires, la visite du domaine tout imprégnés des mots du Prix Nobel de littérature, et aux amateurs d'histoire, la découverte du parcours de l'écrivain engagé dans son siècle.

Après avoir récemment fait l'objet d'un grand chantier de restauration, Malagar, propriété de la Région Nouvelle-Aquitaine, poursuit sa transition numérique par l'enrichissement de la visite guidée de la Maison afin d'apprécier encore plus intensément cet écrin si cher à François Mauriac !

Dimanche 22 octobre 2023 place à l'engagement et au défi sportif, dans un cadre d'exception, auxquels viendront s'ajouter atelier de sensibilisation, exposition et bonne humeur.

Centre François Mauriac de Malagar

Domaine de Malagar - 33 490 Saint-Maixant - malagar.fr

Contacts :

Julie Chabrie - 06 81 27 32 12 - julie.chabrie@malagar.fr

Diane Mespoulède - 06 74 07 89 67 - diane.mespouledede@malagar.fr

La Ligue contre le cancer - Gironde

La Ligue est un acteur majeur dans la promotion des dépistages organisés. Le dépistage n'est plus un tabou et peut sauver des vies. L'année 2020 marque un recul historique de la participation au dépistage organisé du cancer du sein : seul 42,8 % des femmes concernées y ont participé. Pourtant il faut le rappeler : un dépistage réalisé à temps peut sauver la vie ! Simple et 100 % remboursé, le dépistage doit être fait tous les deux ans, dès 50 ans.

Par ailleurs, tout au long de la vie, notamment dès 25 ans, un suivi gynécologique avec une palpation par un professionnel de santé est recommandé une fois par an. Prenez rendez-vous chez votre médecin, gynécologue ou sage-femme. En 2021, 1 femme sur 8 risque d'être touchée. Pourtant, détecté tôt, le cancer du sein est guéri dans 90 % des cas ! Quel que soit votre âge, si vous constatez des changements entre deux examens, parlez-en votre médecin ! Libérons la parole et parlons du dépistage à toutes les femmes en Gironde.

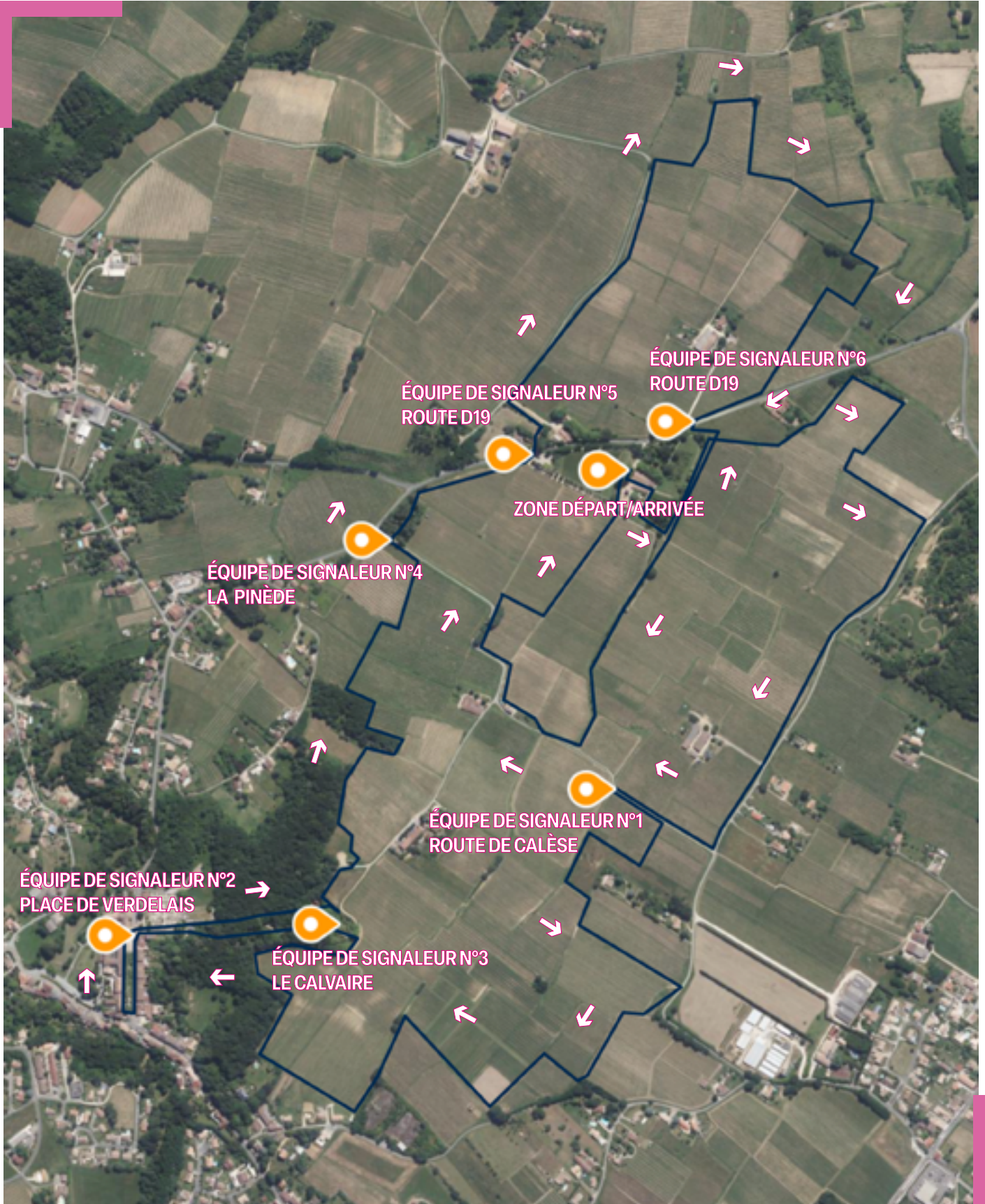
La Ligue contre le cancer - Gironde

228, Boulevard du Président Franklin Roosevelt
www.ligue-cancer33.fr - 05 56 94 76 41

Parcours 10 km

Malagar au Cœur de la Course

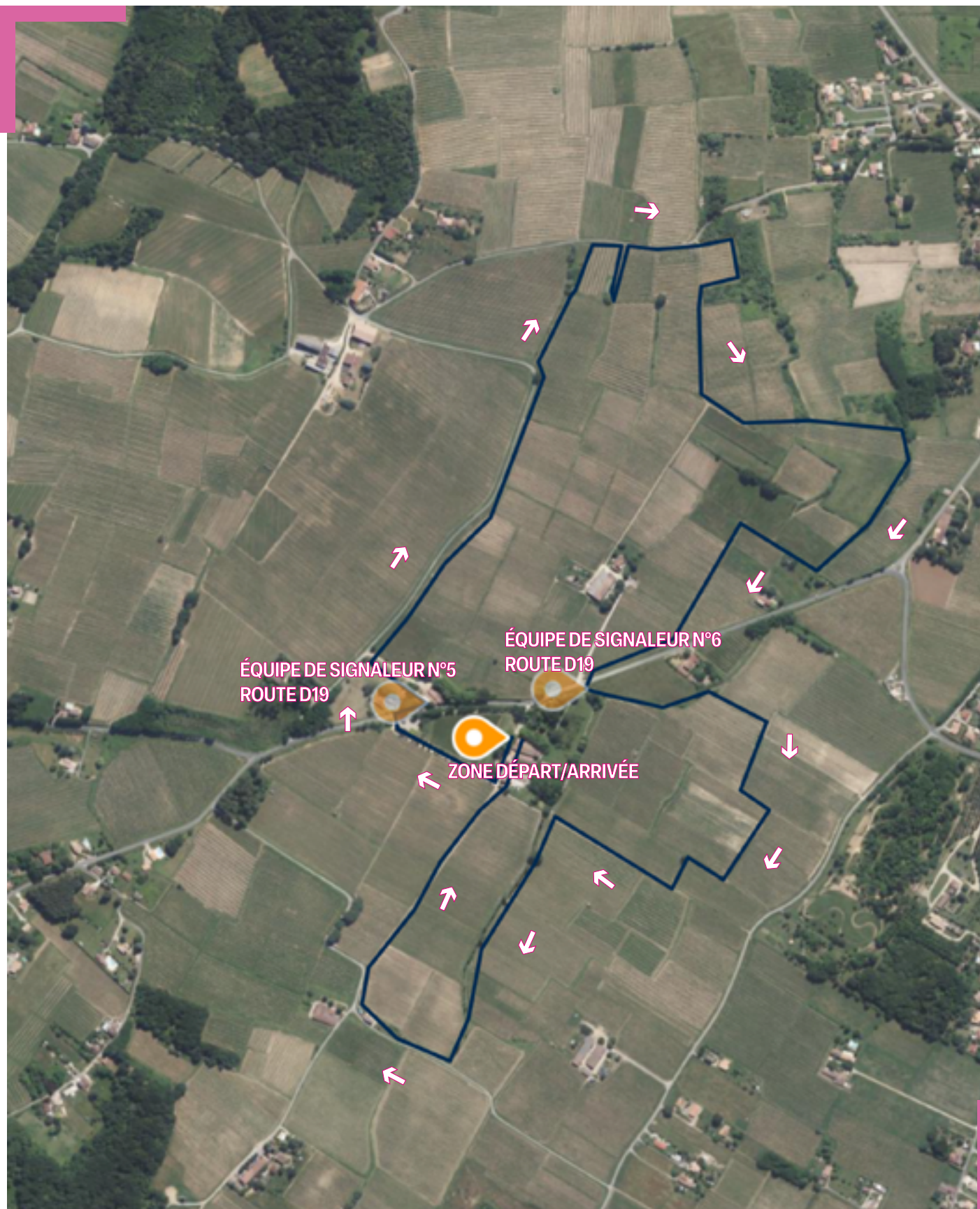
2023



Parcours 5 km

Malagar au Cœur de la Course

2023



Malagar au Cœur de la Course



Centre François Mauriac de Malagar

Julie Chabrié

06 81 27 32 12

Diane Mespoulède

06 74 07 89 67

