

RDV les 12 et 13 septembre 2026

RANDO'MYELO AVEC **CCM**

Connaitre et Combattre les Myélodysplasies

Combattons ensemble les myélodysplasies et le VEXAS en participant aux randonnées solidaires avec la participation et le soutien du

Chemin de St Guilhem et de la FFR du Gard



ccm

Connaitre et Combattre les Myélodysplasies

Association de patients atteints des Syndromes
Myélodysplasiques et VEXAS



Informations et inscriptions ►

RDV à la Résidence de vacances

“Le Pont du Moulin” - 30 750 St Sauveur Camprieu

Nos partenaires



SAMEDI 12 septembre à partir de 10h00

► accueil général des 2 journées

- 10h45 : **Moment musical** avec la Chorale «Alors on chante ?»
11h30 : **Conférence/échanges** sur les myélodysplasies
12h30 : Déjeuner/pique-nique «tiré du sac» (ou sur réservation individuelle au Pont du Moulin)
14h00 : **Marche/randonnée libre** tout niveau OU ateliers bien-être (Yoga, Relaxation,...)
avec Julie LACROUX
17h00 : **Conférence/diaporama** «Le chemin de St-Guilhem, richesses et beautés
d'un itinéraire historique» par Jean Marie MISS
19h00 : Apéritif (à la charge des participants) avec animation musicale par Michel ETIENNE
20h00 : **Dîner** «tiré du sac» (ou sur réservation individuelle au Pont du Moulin)
21h00 : **Conte musical** : «Quand ANJJ part en live avec ses démons» avec ANJJ Musiq,
Michel ETIENNE et la conteuse Marie SA

DIMANCHE 13 septembre à partir de 8h30

- 8h30 à 10h00 : Accueil par la **FFR du Gard** et **présentation de 2 randonnées**
► 9 km avec 250 m de dénivelé 16,5 km avec 470 m de dénivelé
10h00 : **Marches randonnées libres**, tous niveaux, **moment musical** avec Michelle LALOR
et son violon
12h30 : Déjeuner/pique-nique «tiré du sac» (ou sur réservation individuelle au Pont du Moulin)
14h00 : **Marches randonnées libres** tous niveaux, **balade musicale** avec Michelle LALOR
et son violon **ateliers relaxation** yoga, bien-être avec Julie LACROUX
17h00 : Mot de clôture et remerciements de l'association **CCM**

Inscriptions obligatoires aux diverses activités gratuites

www.myelodysplasies.org



Informations et inscriptions ►

Déjeuner et hébergement possibles sur place à réserver
individuellement au **Pont du Moulin** :

lepontdumoulin30@gmail.com / 06 89 02 15 31 ou 04 67 65 58 38

Avancer ensemble, Aller plus loin

Rejoignez-nous pour 1 ou 2 journées conviviales au coeur des paysages préservés
des Cévennes, placées sous le signe du partage, de la nature et de la solidarité