

À PRÉVOIR

- ✓ Des vêtements et chaussures adaptés.
- ✓ 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**
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

- ✓ Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.
- ✓ Les sentiers ne sont pas balisés, merci de suivre les organisateurs.

CONTACT

Office du tourisme de Nogaro

05 62 09 13 30
info@nogaro-tourisme.fr

www.nogaro-tourisme.fr

Rando Santé Mutualité

est organisée également,
ce même **dimanche 2 octobre**
dans tous les autres
départements
de Midi-Pyrénées :

ARIÈGE

Tarascon-sur-Ariège
05 34 09 02 09
contact@cdrp09.com

AVEYRON

Saint-Just-sur-Viaur
05 34 44 33 10
communication@mfmfp.fr

HAUTE-GARONNE

Belberaud
05 34 31 58 31
comite@randopedestre31.fr

LOT

Trespoux-Rassiels
05 65 23 06 28
cdrp46@orange.fr

HAUTES-PYRÉNÉES

Pouyastruc
05 62 93 71 88
randosante65@orange.fr

TARN

Milhars
05 63 47 73 06
info@rando-tarn.com

TARN-ET-GARONNE

Nègrepélisse
05 63 20 50 07
cdrp82@wanadoo.fr

CO-ORGANISATEURS



BAS-ARMAGNAC CLUB
Section randonnée pédestre
« Lous Escagaròls Nougaroulès »

PARTENAIRES



GERS

Rando Santé Mutualité

2 OCTOBRE 2016



NOGARO À PARTIR DE 8H30
CIRCUIT PAUL ARMAGNAC

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS

RENSEIGNEMENTS AU 05 62 09 13 30



Rando Santé

Mutualité



Rendez-vous à
NOGARO



Terres du Bas-Armagnac et des vins des coteaux de Gascogne, Nogaro saura vous enchanter par ses couleurs et ses parfums.

Nogaro, l'antique Nugarolium « lieu planté de noyers », naquit autour de son église fondée en 1054 par Saint-Austinde, archevêque d'Auch. Dans le chœur roman de celle-ci, on peut admirer des fresques du XII^e siècle qui nous offrent la représentation la plus ancienne de pèlerins. Il n'est donc pas étonnant que la rue principale de la ville emprunte le Chemin de Saint-Jacques.

Aujourd'hui Nogaro, riche de 2000 habitants, propose ses contrastes entre traditions et modernité: Arènes de course landaise et circuit de courses automobile, Aéro-Club et Eglise romane. Autour de la ville, un paysage de bocage où alternent coteaux couverts de vignes et petites vallées... Des paysages secrets mais dont les crêtes s'ouvrent sur la chaîne des Pyrénées.

PROGRAMME

À partir de 8h30

Accueil et inscriptions au restaurant panoramique du circuit Paul Armagnac pour les randonnées et les animations.

- Petit-déjeuner offert.

9h - Se présenter 1/2h avant le départ

Départ du circuit Paul Armagnac :

Circuit 1 (14,5 km) - DURÉE : 3h environ - NIVEAU : moyen.

9h30 - Se présenter 1/2h avant le départ

Départ du circuit Paul Armagnac :

Circuit 2 (11,5 km) - DURÉE : 2h30 environ - NIVEAU : facile.

10h - Se présenter 1/2h avant le départ

Départ du circuit Paul Armagnac :

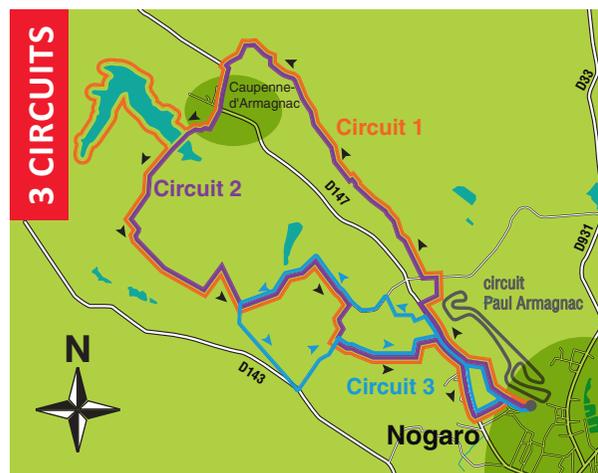
Circuit 3 (7 km) - DURÉE : 1 h45 environ - NIVEAU : très facile.

- Ravitaillement sur les circuits 1 et 2.

12h

Pot de l'amitié offert suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

- Café offert.



LES ANIMATIONS SANTÉ

À partir de 11h

Visite des stands d'information santé.

Des experts vous accueillent au restaurant panoramique du circuit Paul Armagnac pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Diététicienne ;
- Association de Dépistage Gersois des Cancers ;
- Démonstration des gestes de premiers secours ;
- Association Française des Diabétiques ;
- Assurance Maladie du Gers : Sophia, service d'accompagnement des patients diabétiques ;
- Kinésithérapeute ;
- Podologue...

À partir de 14h15

- Visite guidée de Nogaro (sur inscription) ;
- Initiation à la marche nordique (sur inscription).
- Balade à vélo-rail (sur inscription).



Priorité Santé Mutualiste vous écoute, vous informe et vous accompagne sur les questions de santé. Ce dispositif associe des services accessibles par téléphone au 3935* et des Rencontres Santé organisées en région.

Pour plus d'informations : contactez votre mutuelle ou consultez le site Internet www.prioritesantemutualiste.fr

*(service gratuit + prix d'un appel)