

## Nogaro - Une randonnée « santé » gratuite et des experts

BAC et Mutualité française unis sur les bienfaits de la marche



Nogaro - Une randonnée « santé » gratuite et des experts

Veut-on faire une randonnée agréable, bonne pour la santé et découvrir le patrimoine local de Nogaro ? Dimanche 2 octobre, La Mutualité française, les marcheurs du BAC section pédestre (Bas-Armagnac club - Lous Escagarols Nougaroulès) et le circuit Paul-Armagnac unissent leurs forces à celles de nombreux partenaires (1) pour une randonnée gratuite à but pédagogique sur le thème : « L'activité physique et la santé » (2). De manière classique, 3 circuits de longueur différente seront proposés et, à leur retour, les randonneurs pourront échanger avec des experts « santé » qui les recevront. On attend environ 200 randonneurs.

Dans la pratique

Dans la pratique, les randonneurs viennent avec leur véhicule à l'entrée principale du circuit et se dirigent au fond à droite vers l'ancien restaurant panoramique (3) où ont lieu les inscriptions. Ils laissent leur véhicule à proximité. Ils sont accueillis avec un petit-déjeuner gratuit. Les départs ont lieu au circuit Paul-Armagnac.

Sur les circuits 1 et 2, un ravitaillement est prévu pour éviter une éventuelle hypoglycémie (eau, fruits, chocolat). Au retour : pot et pique-nique tiré du sac au restaurant panoramique, puis visite libre des stands d'information « santé » : diététique, dépistage des cancers, diabète, kinésithérapeute et podologue.

Ce sont Lous Escagarols Nougaroulès qui encadrent les randonneurs de cette journée : il faut les suivre de peur de s'égarer, car les chemins ne sont pas balisés. Ils ont aussi pris les contacts nécessaires pour la visite de Nogaro, le vélo-rail et le circuit Paul-Armagnac.

Programme de la journée

8 h 30 : accueil et inscriptions pour la marche, la visite de Nogaro, la marche nordique et le vélo-rail (petit-déjeuner offert),

9 heures : départ du circuit 1 (14,5 km, durée 3 heures, niveau moyen) ; se présenter une demi-heure avant le départ,

9 h 30 : départ du circuit 2 (11,5 km, durée 2 h 30, niveau facile) ; se présenter une demi-heure avant le départ,

10 heures : départ du circuit 3 (7 km, durée 1 h 45, niveau très facile) ; se présenter une demi-heure avant le départ,

12 heures : pot de l'amitié offert et pique-nique tiré du sac.

**À partir de 11 heures**, visite des stands d'information « santé ».

**À partir de 15 heures**, visite guidée de Nogaro (sur inscription), initiation à la marche nordique et vélo-rail.

(1) Comités de randonnée pédestre, Conseil départemental du Gers, Office de tourisme de Nogaro-en-Armagnac, ville de Nogaro, Assurance maladie du Gers, circuit Paul Armagnac, Association gersoise de dépistage des cancers, Association française des diabétiques, Association départementale de protection civile.

(2) À noter que cette marche a lieu le même jour dans toute la France, mais pas dans les Landes. (3) Attention, ce n'est pas celui qui est dans les nouveaux stands, côté pépinière d'entreprises à Caupenne-d'Armagnac)