

Journée ouverte à tous et gratuite.

## Prévoir

- Vêtements et chaussures adaptés ;
- Son pique-nique (voir conseils ci-dessous).

## Rappel

Les chiens, même tenus en laisse,  
sont interdits.

## Pour un pique-nique équilibré QUE FAUT-IL PRÉVOIR ?

- **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.

## Contact

Mutualité Française  
Hautes-Pyrénées

Tél : 05 62 93 71 88  
Mail : randosante65@orange.fr

## Co-organisateurs



La "Rando Santé Mutualité" est organisée également,  
ce même dimanche 7 octobre, dans tous les autres  
départements de Midi-Pyrénées :

- Ariège • Varilhes  
Contact : 05 34 09 02 09 / contact@cdrp09.com
- Aveyron • Olemps  
Contact : comm@udsma.tm.fr
- Gers • Fleurance  
Contact : 05 62 05 87 41 / cdrp32.asso@wanadoo.fr
- Lot • Arcambal  
Contact : 05 65 23 06 28 / cdrp46@orange.fr
- Haute-Garonne • Larra  
Contact : 05 34 31 58 31 / cdrp31@free.fr
- Tarn • Réalmont  
Contact : 05 63 47 73 06 / info@rando-tarn.com
- Tarn-et-Garonne • Montech  
Contact : 05 63 04 73 25 / cdrp82@wanadoo.fr

## Partenaires



# Rando Santé Mutualité

HAUTES-PYRÉNÉES

nature  
détente  
plaisir  
santé



**BÉNAC**

8 h - Salle polyvalente

**Dimanche 7 octobre 2012**

PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS



## Rendez-vous à BÉNAC

**Bénac, petit village français, est entouré des communes de Barry, Hibarette et Lanne et s'étend sur 7,9 km.**

- Son église du XIII<sup>e</sup> siècle est inscrite au patrimoine des monuments historiques et présente la spécificité d'avoir un clocher déporté beaucoup plus moderne. Le pont de la "Bigorre" a été entièrement rénové avec les pierres d'antan.

Sur une hauteur du village se trouve une maison d'habitation à l'endroit même où était le château des Seigneurs de la Baronnie de Bénac.



© Crédits photos : M. Puyo

Le château fut détruit le 14 juillet 1794. On peut encore voir quelques remparts et le corps de logis de l'ancien château. Madame de Motteville, se rendant au mariage de Louis XIV à Saint-Jean-de-Luz (1660), séjourna au château. Elle en parle dans ses mémoires : « *Après avoir passé l'hiver à Niort, nous allâmes à Bénac, qui est situé dans l'entrée des Pyrénées. Nous attendîmes en ce lieu, le retour de la Cour, qui, de Provence, devait prendre cette route pour aller selon le dessein des deux Rois, sur la frontière, conclure la paix...* ».

## Programme de cette Rencontre Santé

**8 h**

**Accueil et inscription** à la salle polyvalente de Bénac

- Collation offerte

Circuits accompagnés par la Fédération Française de Randonnée Pédestre des Hautes-Pyrénées.

**8 h 30**

**Départ** pour la randonnée de 15 km (circuit 1)

**Niveau :** confirmé - Durée : 4 h

**9 h**

**Départ** pour la randonnée de 13 km (circuit 2)

**Niveau :** moyen - Durée : 3 h 30

**10 h**

**Départ** pour la randonnée de 6 km, promenade familiale (circuit 3).

**Niveau :** facile - Durée : 1 h 30

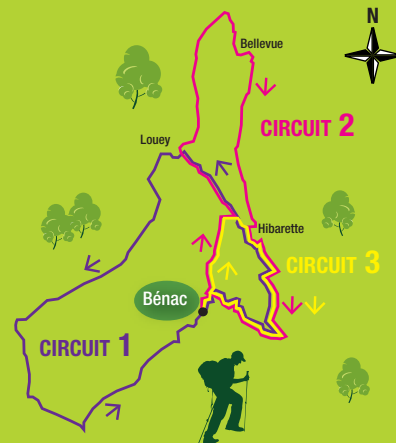
**12 h 30**

**Pique-nique pris en commun**

- Repas tiré du sac



TROIS CIRCUITS



**À partir de 9 h**

**Visite des stands d'information santé**

**Des professionnels de santé** vous accueillent à la salle polyvalente de Bénac pour vous conseiller.

- Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Hautes-Pyrénées ;
- Association des diabétiques de Bigorre ;
- Association Cœur et Santé ;
- Structure de gestion du Dépistage Organisé des Cancers des Hautes-Pyrénées - DOC 65 (dans le cadre "d'Octobre rose") ;
- Ligue contre le cancer...



nature  
détente  
plaisir  
santé



Cette journée s'inscrit dans le cadre de **Priorité Santé Mutualiste**

Ce dispositif associe des services accessibles par téléphone au 3935\*, un site Internet (blogs, forums, rendez-vous d'experts, quiz...) et des Rencontres Santé dans toute la région.

[www.midipyrenees.mutualite.fr](http://www.midipyrenees.mutualite.fr)

Appelez le :  
**3935**\*

\* Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h

