

Rand'Ostrevent

7

Un week-end 100% sports de loisirs !

À LA BASE DE LOISIRS DES ARGALES À RIEULAY



Une initiation à la marche nordique

Venez-vous initier, en compagnie d'un guide-coach, à cette pratique sportive dans le cadre dépaystant du terroir des Argales.

DÉPART À 9H30 À PROXIMITÉ DE LA PLAGE

Rendez-vous sur place le dimanche dès 9h. Prévoir des chaussures adaptées à la randonnée.

Possibilité de prêts de bâtons de marche (dans la limite des stocks disponibles et sur présentation d'une pièce d'identité).

Activité gratuite.



« Le Tour des Argales », une randonnée-relais solidaire

En famille ou entre amis, constituez une équipe (de 3 personnes maximum) et participez à une randonnée-relais dont le parcours fait le tour du lac des Argales (3 tours de 3 km). Les inscriptions à l'événement, organisé par l'association North Tri, seront reversées intégralement à une association caritative.

DÉPART À 10H30 À PROXIMITÉ DE LA PLAGE

Inscriptions sur place le dimanche. Départ de la randonnée à 10h30. Tarif : 3€/équipe de 3 personnes maximum.



Le parcours « crazy »

Un parcours du combattant, animé par l'association North Tri, à découvrir dès l'âge de 6 ans !

À PROXIMITÉ DE LA PLAGE

Toute la journée du dimanche. Activité gratuite.



Pour tous renseignements sur Rand'Ostrevent :

Service Environnement de Cœur d'Ostrevent

Tél. 03 27 71 37 60

arutkowski@cc-coeurdostrevent.fr

www.cc-coeurdostrevent.fr



J'ai le plaisir de vous inviter à cette septième édition de Rand'Ostrevet, un événement 100 % sports de loisirs pour s'initier en famille à de nombreuses activités physiques telles que la randonnée et le vélo ou à d'autres plus insolites telles que le tchouckball ou le bubble foot. L'occasion de vivre un moment de détente, toutes générations confondues, et de découvrir les bienfaits du sport pour votre santé et votre bien-être. Avec Dany Hallant, Vice-Présidente en charge de la Santé et Laurent Houllier, Vice-Président en charge du Tourisme et de l'Environnement, notre souhait est de faire la promotion de l'exercice physique sous toutes ses formes car « bouger » est devenu un nouvel enjeu de santé publique. Pour cela, le terriil des Argales offre la possibilité d'éprouver le plaisir de l'effort à l'air libre.

Nous vous attendons nombreux ces 21 et 22 mai ! Venez découvrir votre vraie nature sportive et bouger pour votre santé !



Frédéric Delannoy
Président du Cœur d'Ostrevet
Conseiller Départemental du Nord
Maire d'Hornaing

Rand'Ostrevet

7

Un week-end 100% sports de loisirs !



Un nouveau village d'animations !

Cœur d'Ostrevet innove cette année en vous proposant de nouvelles activités physiques au cœur d'un village d'animations dédiées aux sports de loisirs, au bien-être et à la santé !

Venez tester en famille des sports de loisirs tels que :

- **l'ultimate** (sport collectif se pratiquant avec un freesby)
- **le speedminton** (badminton en extérieur sans filet)
- **le tchouckball** (sport de balle avec tir sur cible)
- **le bubble foot** (football dans de grosses bulles gonflables)

Mais également :

- **un stand d'initiation à la marche nordique** avec la présence d'un coach sportif
- **des stands de prévention santé** avec la présence d'un coach sportif, d'une diététicienne ...

**LES SAMEDI ET DIMANCHE APRÈS-MIDI
UNIQUEMENT
À PROXIMITÉ DE LA PLAGE**

Un rallye à vélo pour découvrir le territoire...

Deux parcours ludiques vous sont proposés cette année. Un premier parcours de 4 km sur le terriil des Argales et un second de 14 km à la découverte du terriil de Germignies Nord. Deux terriils gérés par le Département du Nord au titre des Espaces Naturels Sensibles qui regorgent de richesses floristiques et faunistiques.

**DÉPARTS SAMEDI ENTRE 14H ET 17H30
ET DIMANCHE ENTRE 9H ET 17H30**

Mise à disposition gratuite de vélos adulte et enfant (dans la limite des stocks disponibles et sur présentation d'une pièce d'identité). Une feuille de route sera remise à chaque participant spécifiant le parcours et les différents points d'animation.

Testez l'électrique !

Goûtez aux plaisirs du vélo à assistance électrique en participant aux balades autour du lac des Argales organisées par l'Office de Tourisme de Rieulay tout au long du week-end.

DÉPARTS SAMEDI À 15H, 16H15 ET 17H30

DÉPARTS DIMANCHE À 10H, 11H, 13H45, 15H ET 16H15

À PROXIMITÉ DE LA PLAGE

Inscriptions sur place. Tarif de location du vélo électrique : 5 € (dans la limite des stocks disponibles et sur présentation d'une pièce d'identité). Possibilité de carrioles pour les enfants.