



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

Nord - Pas de Calais
www.mutualite-npdc.fr



SPORT & NATURE EN NORD-PAS DE CALAIS

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE : PARTENAIRE SANTÉ DU GRAND RAID

23 juin à Gravelines : Site de Sportica, 24 juin à Arques : Site Nature de Malhove,
25 juin à Béthune : Grand Place, 26 juin à Maubeuge : Centre ville, 27 juin à Wasquehal : Centre ville

de 10h à 19h au cœur du Village, venez découvrir l'Espace Mutualité Française.
Animations et informations gratuites :

- ✓ Evaluation de votre forme physique
- ✓ Evaluation du niveau d'activité physique des enfants
- ✓ Prévention contre le cholestérol, l'hypertension, le surpoids
- ✓ Initiation aux gestes de premiers secours
- ✓ Test gratuit de la vision

Chaque jour
des animations
gratuites
pour tous

- * Randonnée pédestre gratuite, au départ du stand Mutualité Française (4 à 7 km, selon les sites) *(Voir coupon d'inscription au dos)*
- * Ateliers récupération, à l'issue de chaque "Epreuve sportive pour tous"

Et en plus, pour les mutualistes (adhérents, collaborateurs, élus),
la participation aux épreuves sportives grand public à un prix « Mutualiste » :

Prix Public

~~6 €~~

Par personne,
par épreuve

Prix
Mutualiste

2 €

Par personne,
par épreuve

Sur présentation du coupon complété
lors de votre inscription sur place
(voir au dos de ce document)



Toutes les infos sur

www.legrandraid.org

► Inscription gratuite aux randonnées pédestres

Coupon à compléter et à remettre à l'accueil de l'Espace Mutualité Française du village

Oui, je m'inscris à la randonnée pédestre organisée par la Mutualité Française

- 23 Juin à Gravelines
 24 Juin à Arques
 25 Juin à Béthune
 26 Juin à Maubeuge
 27 Juin à Wasquehal

Madame Mademoiselle Monsieur

Prénom : Nom :

Nombre de participants : Mutuelle :

Départ toutes les 30 minutes du stand accueil de l'Espace Mutualité Française, de 10h à 17h.

A Gravelines, Maubeuge et Wasquehal, les randonnées de 14h seront accompagnées d'un diététicien et d'un éducateur médico-sportif.

A l'issue du parcours, un kit cadeaux Mutualité Française sera offert à chaque participant.

► Inscription aux épreuves sportives «Grand Public»- Prix public ~~6€~~ / Prix Mutualiste 2 € par personne et par épreuve

Coupon à compléter et présenter lors de votre inscription à l'épreuve sportive de votre choix

Oui, je m'inscris à l'épreuve sportive suivante :

<input type="checkbox"/>	Mercredi 23 Juin	Gravelines	Mini Raid en duo
<input type="checkbox"/>	Judi 24 Juin	Arques	Course d'orientation
<input type="checkbox"/>	Vendredi 25 Juin	Béthune	Canoë en duo
<input type="checkbox"/>	Samedi 26 Juin	Courrières	Bike & Run en duo
<input type="checkbox"/>	Samedi 26 Juin	Maubeuge	VTT
<input type="checkbox"/>	Dimanche 27 Juin	Orchies	Trail + randonnée
<input type="checkbox"/>	Dimanche 27 Juin	Wasquehal	Roller

Madame Mademoiselle Monsieur

Prénom : Nom :

Nombre de participants : Mutuelle :

	Jour de l'épreuve	Epreuve	Inscription	Briefing	Départ	Distance	Composition équipe	Matériel fourni	Matériel obligatoire
Gravelines	23 juin	Mini raid (Trail, canoë, VTT)	10h à 13h30 Sportica	13h45 Sportica	Raid pour tous 14h	environ 20 km	en équipe de deux	canoë, gilet de sauvetage, pagaie	VTT, casque (1 par pers.)
Arques	24 juin	Course d'orientation	13h à 15h Salle Clairmarais	15h15 Salle des fêtes ou polyvalente Clairmarais	15h30	3 à 6 km	seul	carte parcours, système électronique pour poinçonner	une boussole
Béthune	25 juin	Canoë	10h à 13h30 Base nautique Beuvry	13h45 et 15h15 Base nautique Beuvry	2 départs : 14h et 15h30	7 km de canoë + 1,5 Km de course à pied	en équipe de deux	canoë, gilet de sauvetage, pagaie	
Courrières	26 juin	Bike & run	8h à 10h30 Mairie de Courrières	10h45 Place de Courrières	11h	10 km	en équipe de deux		un casque par pers. et un VTT pour deux
Maubeuge	26 juin	VTT	12h30 à 14h30	14h45	15h	20 km	Seul		VTT et casque
Orchies	27 juin	Trail & randonnée	8h à 10h Mairie d'Orchies	10h15 Place d'Orchies	10h30	12 km	Seul		
Wasquehal	27 juin	Roller	10h à 13h30	13h45 (3km) 14h15 (10km)	14h 14h30	3 km 10 km	Seul		roller, protection pour les mineurs