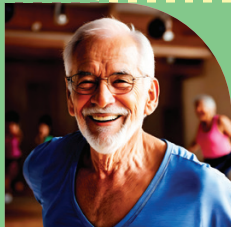
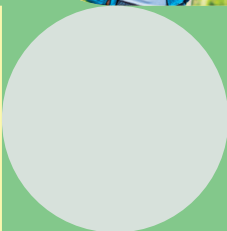
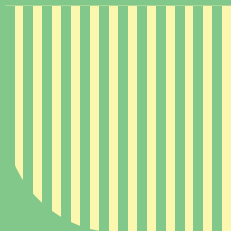


SAISON
2024/2025



25

LE CENTRE SPORT-SANTÉ

Marche / Zumba / Marche nordique
Renforcement musculaire...





Édito **3**

**Présentation
des activités** **4-5**

Les types d'activités proposées

Où pratiquer ? **6-7**

La carte des villes

Le planning **8-9**

Les jours, les horaires et les villes

Inscription **10**

Tarifs et conditions d'accès

Informations **11**

Règlements et droit à l'image



Édito

Madame, Monsieur,

J'ai le plaisir de vous présenter la 3^{ème} édition de notre Centre Sport Santé (C2S). Après une phase de test concluante qui a vu le nombre de participants doubler en un an et demi, nous avons décidé de pérenniser ce programme dédié aux + de 50 ans.

Cette année, six nouvelles communes ont souhaité rejoindre le dispositif et conventionner avec la Porte du Hainaut, confirmant ainsi le succès de cette initiative.

Même si les moins de 25 ans sont proportionnellement très nombreux sur le territoire de La Porte du Hainaut, la part des plus de 50 ans ne cesse de progresser.

Dans ce contexte, la pratique d'une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée après 50 ans, permet de retarder les effets du vieillissement, de rester autonome et contribue à l'équilibre physique, mental et social des seniors.

Pour préserver son capital santé, il est, en effet, recommandé de pratiquer des activités complémentaires pour solliciter ses différentes capacités : la force, la souplesse, l'équilibre, la coordination, la coopération, la mémorisation, et l'endurance.

Le concept du C2S reste identique à ce qu'il était lors de sa création : Il s'agit de proposer des activités encadrées, adaptées dans le cadre d'un parcours et d'un accompagnement individualisé.

Le projet de territoire qui servira de guide à nos politiques publiques communautaires pour les vingt prochaines années, a pour finalité d'investir dans la santé, le bien-être et l'épanouissement des populations au service du développement humain. Bien évidemment le C2S répond pleinement à cette ambition.

Que l'on soit âgé de 50 ou 70 ans, il est ainsi possible « d'ajouter de la vie aux années », en permettant aux habitants d'être plus actifs que la population générale du même âge.

Vivons longtemps et en bonne santé, dans les communes de La Porte du Hainaut.

Aymeric ROBIN

Maire de Raismes
Président de la Communauté
d'Agglomération de La Porte du Hainaut



Présentation des activités

La Communauté d'Agglomération de la Porte du Hainaut avec l'appui de la maison sport santé du CH de Valenciennes et ses enseignants vous propose d'intégrer le Centre Sport Santé.

Le dispositif propose les activités telles que

- Marche/marche nordique
- Renforcement musculaire/endurance
- Fitness adaptée/Zumba adaptée
- Gymnastique adaptée
- Circuit training/parcours adaptés



**Il vous permettra
de renforcer votre
endurance, votre souplesse
et développer votre
renforcement musculaire.**

Les activités changeront chaque semaine pour varier les plaisirs. Tous les sites proposent les mêmes disciplines (le C2S est pluridisciplinaire).

Les bienfaits du C2S

- Encourager et développer la pratique sportive régulière
- Vivre en forme, sans douleur et sans stress
- Lutter contre les effets néfastes du mode de vie sédentaire
- Favoriser le vieillissement en bonne santé
- Développer l'autonomie
- Rompre l'isolement





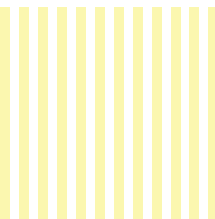
Les encadrants du C2S

Les enseignants APA (Activité Physique Adaptée) de la Maison Sport-Santé du CH de Valenciennes se déplacent sur les communes de la CAPH ayant souhaité accueillir ce dispositif.

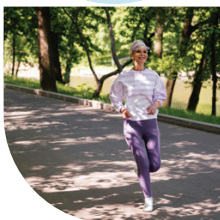
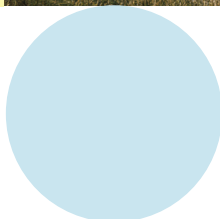
Les enseignants APA réalisent les tests physiques d'entrée pour connaître vos capacités, les tests physiques en fin d'année pour connaître votre progression ainsi que les contenus des séances proposées.

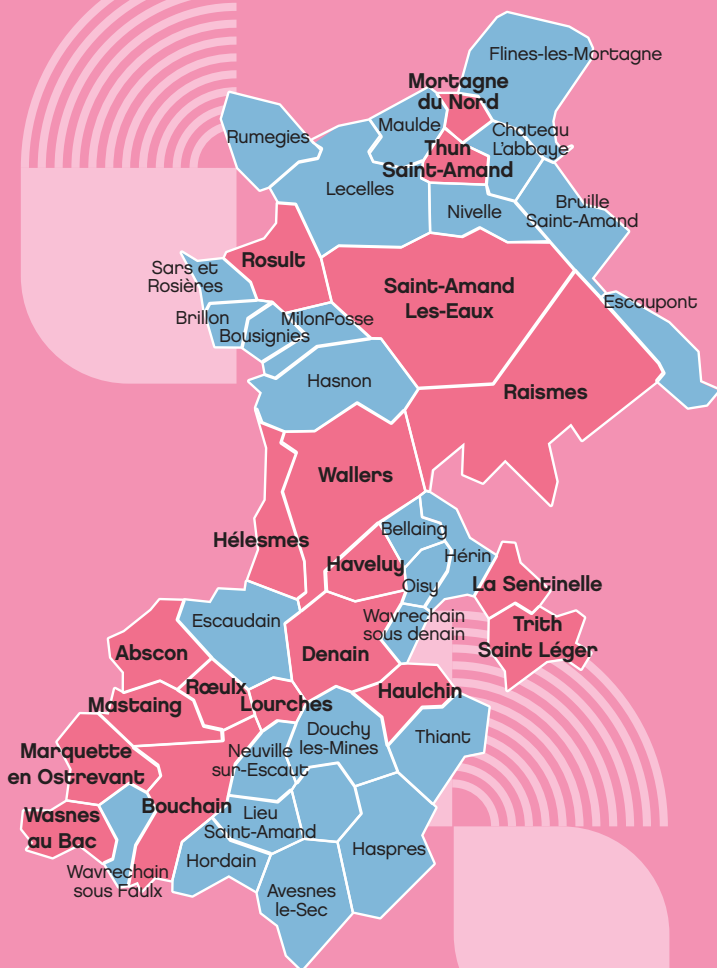


Les villes où pratiquer les activités du C2S



ABSCON
BOUCHAIN
DENAIN
HAULCHIN
HAVELUY
HÉLESMES
LA SENTINELLE
LOURCHES
MASTAING
MARQUETTE EN OSTREVANT
MORTAGNE-DU-NORD
THUN SAINT-AMAND
RAISMES
RŒULX
ROSULT
SAINT-AMAND-LES-EAUX
TRITH SAINT LÉGER
WALLERS
WASNES AU BAC





Planning

du 2 septembre 2024 au 29 juin 2025

Déroulement

Les séances ont lieu les lundis, mardis, jeudis et vendredis (un créneau fixe au choix à votre convenance), encadrées par des enseignants en activités physiques adaptées. Chacune d'entre elles se fera en petit groupe de dix. Les participants recevront un livret qui permettra de suivre leur progression et de réaliser deux séances en autonomie par semaine.

Les jours, les horaires et les villes

Lundi

HELESMES

SALLE OMNISPORTS JEAN DEGROS

rue Henri Parent

De 10h30 à 11h30

THUN ST AMAND

SALLE D'ACTIVITE

rue du Stade

De 15h15 à 16h15

WALLERS

SALLE DES SPORTS ANTOINE BERTOUT

1 rue Pierre Durot

De 13h15 à 14h15

MORTAGNE

DU NORD

SALLE DES BANQUETS

rue Henri Urbain

De 16h30 à 17h30

Mardi

RAISMES

SALLE LEO LAGRANGE

rue Henri Durre

De 9h à 10h

LA SENTINELLE

SALLE DES ASSOCIATIONS

49 rue Gabriel Peri

De 13h30 à 14h30

SAINT-AMAND

LES-EAUX

SALLE CORCHAND

Place Jean Jaures

De 10h30 à 11h30

TRITH-SAINT-LÉGER

SALLE GILBERTE LEVAN

rue des Près

De 14h45 à 15h45

BOUCHAIN

SALLE DES FETES

Place des 3 Frères Vitoux

De 16h30 à 17h30

Jeudi

EMERCHICOURT

SALLE DES SPORTS
NACISSE MIDAVAINÉ
rue Pablo Picasso
De 8h45 à 9h45

LOURCHES

MAISON DES ASSOCIATIONS
563 rue Jean Jaures
De 10h30 à 11h30

HAVELUY

DOJO
rue Henri Durre
De 13h30 à 14h30



ABSCON

SALLE POLYVALENTE
GILBERT DEFOSSE
15 B Place du Général de Gaulle
De 15h à 16h

ROEULX

SALLE DES SPORTS VANGHELLE
rue Jean Jaures
De 16h30 à 17h30

Vendredi

MARQUETTE EN OSTREVANT

SALLE DES SPORTS
rue Emile Zola
De 9h à 10h

HAULCHIN

SALLE PABLO NERUDA
rue Paul Vaillant Couturier
De 10h45 à 11h45

WASNES AU BAC

SALLE POLYVALENTE
12 rue Calmette
De 13h30 à 14h30

MASTAING

SALLE OMNISPORTS
rue Jules Ferry
De 14h45 à 15h45

DENAIN

MAISON DE QUARTIER
SOLANGE TONINI
640 rue Berthelot
De 16h30 à 17h30





Inscription

Tarifs & Conditions d'accès

TARIF HABITANT CAPH /AN	30€
TARIF HORS CAPH /AN	150€

Certificat médical d'aptitude au sport obligatoire (à fournir lors de la première séance à l'encadrant sur site). L'utilisateur s'engage à avoir une assurance responsabilité civile, le couvrant lui et les autres pour ces activités.

Pour s'inscrire

INSCRIPTIONS OUVERTES SUR NOTRE PORTAIL FAMILLE



agglo-porteduhainaut.portail-familles.com
ou en flashant le QR code ci-contre.

Vous devrez créer un compte lors de la première inscription sur le portail.

Règlement

- > En cas de nécessité de changement de lieu, et après avoir été informé par courriel ou par téléphone, vous acceptez de pratiquer votre activité dans un lieu voisin de celui initialement prévu.
- > Toute absence doit être signalée à l'encadrant (☎ 07 85 75 39 60) sur place car au-delà de trois absences non excusées ou de trois retard le service des sports de la CAPH se verra dans l'obligation d'annuler l'inscription sans remboursement.
- > Merci d'informer le service des sports de la porte du Hainaut en cas d'abandon afin qu'il libère le créneau correspondant au bénéfice d'autres usagers. Aucun remboursement ne pourra être effectué.

Informations

BESOIN D'UN ACCUEIL PHYSIQUE, N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENDRE DANS LA MÉDIATHÈQUE LA PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS OÙ VOUS POURREZ ACCÉDER À UN ORDINATEUR, À UNE CONNEXION INTERNET OU WIFI ET Y RETROUVER LE PERSONNEL COMPÉTANT POUR VOUS AIDER.

Liste des médiathèques

- > Médiathèque communautaire Le Labyrinthe
BELLAING, Rue Jean Jaurès ☎ 03 27 24 77 07
- > Médiathèque communautaire de l'Ostrevant
BOUCHAIN, Esplanade Charles de Gaulle ☎ 03 27 48 38 20
- > Médiathèque communautaire Jacques Prévert
DENAIN, 146 rue de Villars ☎ 03 27 32 56 00
- > Médiathèque communautaire Max Pol Fouchet
DOUCHY-LES-MINES, Place Paul Eluard ☎ 03 27 21 44 70
- > Médiathèque communautaire d'Escaudain
ESCAUDAIN, 2 rue de la Savonnerie ☎ 03 27 14 29 00
- > Médiathèque-Ludothèque communautaire
ESCAUTPONT, Espace Nadine Joly - 54, rue Jean Jaurès ☎ 03 27 47 20 71
- > Médiathèque communautaire de Hordain
HORDAIN, Rue des écoles ☎ 03 27 36 01 31
- > Médiathèque communautaire de Lieu-Saint-Amand
LIEU-SAINT-AMAND, Rue des écoles ☎ 03 27 09 12 64
- > Médiathèque communautaire des Encres
SAINT-AMAND-LES-EAUX, Grand'Place, Jardin de la Tour ☎ 03 27 22 49 80
- > Médiathèque communautaire Gustave Ansart
TRITH-SAINT-LEGER, Place Roger Salengro ☎ 03 27 20 25 00



POUR VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES D'INSCRIPTION
VOUS POUVEZ FLASHER LE QR CODE CI-CONTRE
(tutoriel de création de compte)

Droit à l'image

Des photographies peuvent être réalisées dans le cadre des activités du C2S. Si vous ne souhaitez pas que être pris en photo, veuillez le signaler par e-mail au service des sports :
c2sfdagglo-porteduhainaut.fr



La Porte du Hainaut

Communauté d'Agglomération

Site minier de Wallers-Arenberg

Rue Michel-Rondet - BP 59 - 59135 WALLERS-ARENBERG

Tél. : 03 27 09 00 93 - Fax : 03 27 21 09 03

www.agglo-porteduhainaut.fr

Service des sports

Tél. : 03 27 09 92 80

c2s@agglo-porteduhainaut.fr