

2023

c2s

le Centre Sport-Santé

Public + de 50 ans



Sommaire

2

Édito	p. 3
Où pratiquer ?	p. 4-5
Les communes, les lieux et les adresses	
Présentation des activités	p. 6-7
Les types d'activités proposées	
Le planning	p. 8-9
Les jours, les horaires et les villes	
Inscription	p. 10
Tarifs et conditions d'accès	
Informations	p. 11
Règlements et droit à l'image	

Encourager et développer la pratique sportive régulière des habitants est une nécessité sur notre territoire.

Les maladies cardiovasculaires, les difficultés liés à un poids excessif ou insuffisant, le diabète, les pathologies de l'appareil respiratoire progressent fortement.

Ceux d'entre nous qui sont âgés de 50 ans et plus, sont particulièrement exposés aux troubles de la sédentarité, et peinent à trouver des propositions d'activités adaptées. La Porte du Hainaut a pris l'initiative de développer une offre d'activités physiques dédiées spécifiquement aux cinquantenaires (et plus !). Vivre en forme, sans douleur et sans stress, c'est l'objectif affiché de notre tout nouveau Centre Sport-Santé ou C2S.

Nous avons noué un partenariat avec la Maison Sport Santé du CH de Valenciennes, qui met à disposition des enseignants en Activités Physiques Adaptées. Le programme d'actions, dans cette première année, fait figure de ballon d'essai, et nous l'étofferons les années suivantes en fonction de vos demandes, vos besoins et vos envies.

Le coup d'envoi du C2S c'est en janvier 2023, dans douze communes de La Porte du Hainaut. Les inscriptions sont actuellement ouvertes sur notre portail Famille. De nombreuses disciplines : Marche, marche nordique ou encore Zumba, vous seront proposées.

Chacune des séances se fera en petit groupe de dix, la pratique est ainsi plus conviviale, plus accessible et permet une attention individualisée. Les participants recevront un livret qui permettra de suivre leur progression et de réaliser deux séances en autonomie par semaine.

N'attendez plus, sautez le pas et inscrivez-vous !

Bien amicalement.

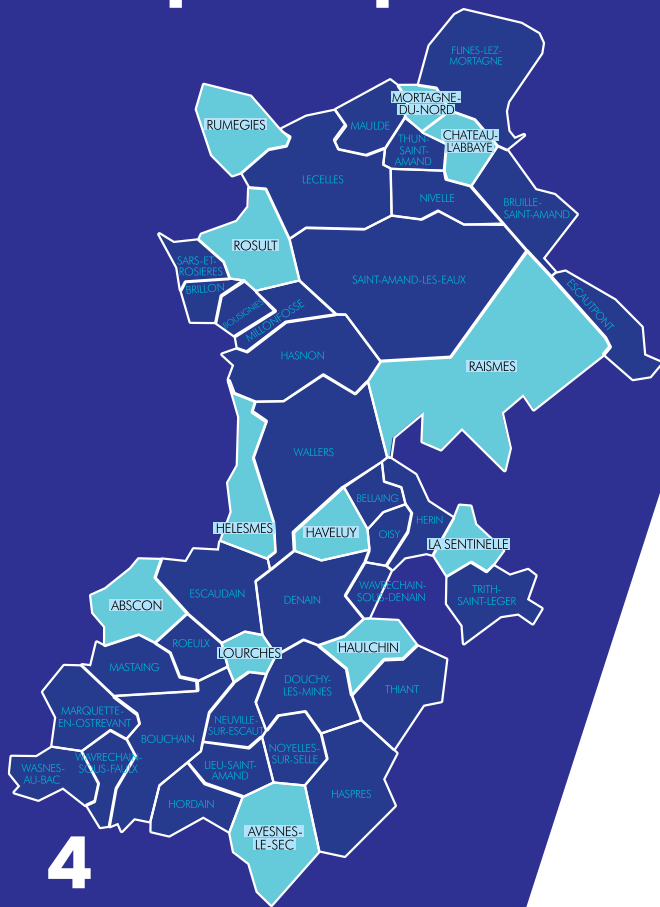


Aymeric ROBIN

Maire de Raismes

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

Où pratiquer ?



Les communes

ABSCON

SALLE POLYVALENTE GILBERT DÉFOSSÉ

15 B Place du Général De Gaulle

AVESNES-LE-SEC

SALLE CÉSAR BAVAY

Rue de Bouchain

CHÂTEAU-L'ABBAYE

MAISON DES ASSOCIATIONS

Rue de la Fontaine

HAULCHIN

DOJO DE LA SALLE PABLO NERUDA

Rue Paul Vaillant Couturier

...les lieux et les adresses

HAVELUY

DOJO

Rue Henri Durre

HÉLESMES

SALLE OMNISPORTS JEAN DEGROS

Rue Henri Parent

LA SENTINELLE

SALLE TRÉFOIS (à l'étage sans ascenseur)

Sentier d'Hérin

LOURCHES

MAISON DES ASSOCIATIONS

563 Rue Jean Jaurès

MORTAGNE-DU-NORD

SALLE LA PASSERELLE

Rue Simon Beauchamp

RAISMES

SALLE LÉO LAGRANGE

Rue Henri Durre

ROSULT

SALLE SÉBASTIEN CUYPERS

481 Rue du Capitaine Deken

RUMEGIES

SALLE DES FÊTES CÉSAR MONNIER

5 Rue Molière



Présentation des activités

La Communauté d'Agglomération de la Porte du Hainaut en collaboration avec la maison sport santé du CH de Valenciennes vous propose des activités adaptées comme de la marche, de la marche nordique ou encore de la Zumba.

Lancement du dispositif

(du 15/01/23 au 30/06/23)

Cette première édition, qui débutera mi-janvier, se terminera fin juin. Elle est partie d'un constat : celui d'un manque d'offre sportive adaptée pour les cinquantenaires et plus. La pratique sportive permet aussi d'éviter l'isolement et de préserver l'autonomie.

Activités proposées

Travail d'endurance

Marche

Marche nordique

Renforcement musculaire

Circuit training...

Gym, équilibre, coordination

Parcours adaptée

Basket

Foot

Zumba...





Le planning C2S

Déroulement

Les séances ont lieu les lundis, mardis, jeudis et vendredis, 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	MARDI	JEUDI	VENDREDI
DE 9H À 10H		Raismes		Avesnes-le-Sec
DE 10H30 À 11H30	Hélesmes	Château l'Abbaye	Lourches	Haulchin
DE 13H30 À 14H30	Rumegies	Mortagne-du-Nord	Haveluy	La Sentinelle
DE 15H À 16H	Rosult		Abscon	

Inscription

Tarifs et conditions d'accès

Tarif Habitant CAPH :30€

Tarif Hors CAPH :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.



Informations



- Pour vous aider dans vos démarches d'inscription vous pouvez **flasher le QR code ci-contre** ou en cliquant directement sur : **Présentation du portail famille**

- N'hésitez pas à vous rendre dans la médiathèque la plus proche de chez vous où vous pourrez accéder à un ordinateur et à une connexion internet ou wifi, retrouvez la liste des établissements sur **www.mediatheques-porteduhainaut.fr**

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 signalé à l'encadrant 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 .

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 : **c2s@agglo-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