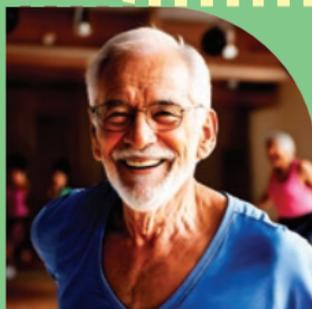
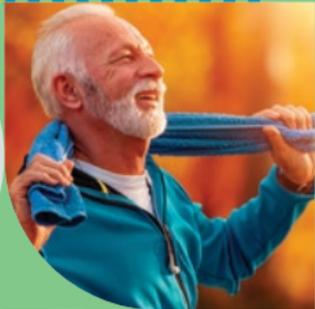
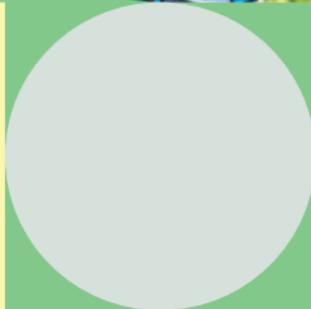
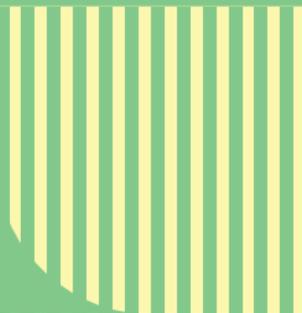


SAISON  
2024/2025



+50  
ans

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<sup>ème</sup> 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.

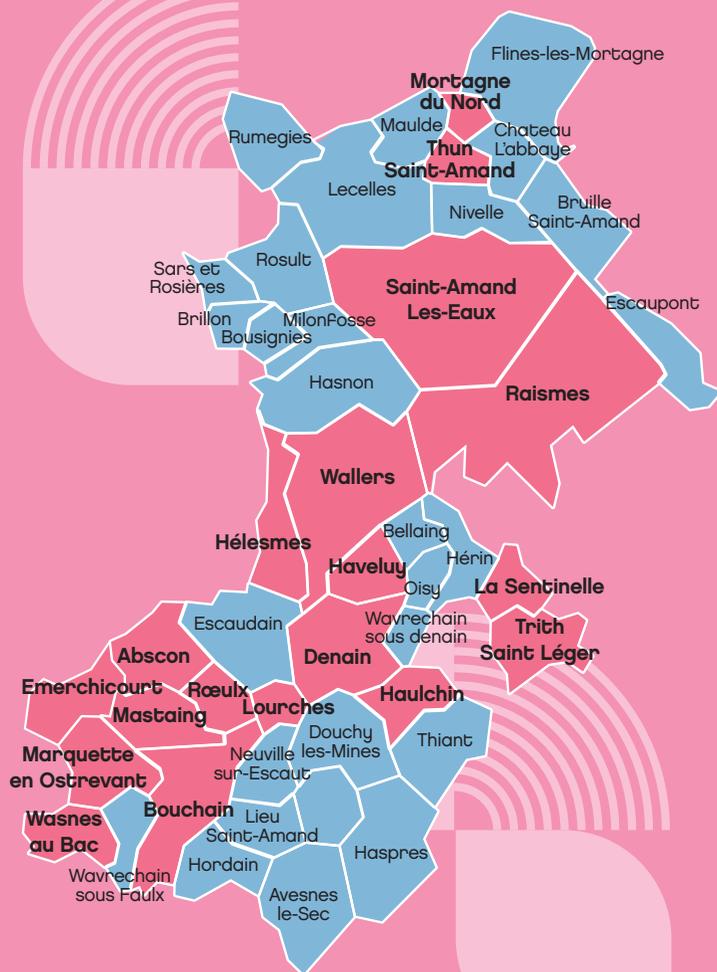
Les enseignants APA réalisent les tests physiques d'entrée pour connaître vos capacités, les tests physiques en fin d'année pour connaître votre progression ainsi que les contenus des séances proposées.



# Les villes où pratiquer les activités du C2S



ABSCON  
 BOUCHAIN  
 DENAIN  
 EMERCHICOURT  
 HAULCHIN  
 HAVELUY  
 HÉLESMES  
 LA SENTINELLE  
 LOURCHES  
 MARQUETTE EN OSTREVENT  
 MASTAING  
 MORTAGNE-DU-NORD  
 RAISMES  
 RŒULX  
 SAINT-AMAND-LES-EAUX  
 THUN SAINT-AMAND  
 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  
NARCISSE MIDAVAIN  
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

### 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



#### ABSCON

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

#### ROEULX

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

#### 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](http://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 : [c2s@agglo-porteduhainaut.fr](mailto: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](http://www.agglo-porteduhainaut.fr)

### **Service des sports**

Tél. : 03 27 09 92 80

[c2s@agglo-porteduhainaut.fr](mailto:c2s@agglo-porteduhainaut.fr)