



**La Porte du Hainaut**  
Communauté d'Agglomération



**C2S**

**le Centre Sport-Santé**

Saison 2023 / 2024

# Sommaire

**Édito** ..... p. 3

**Présentation des activités** ..... p. 4-5

Les types d'activités proposées

**Où pratiquer ?** ..... p. 6-7

La carte des villes

**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

# Édito

**« Il n'est pas nécessaire d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer » : Quelques mois avant les JO 2024, la devise olympique vous incite à vous inscrire au C2S de La Porte du Hainaut !**

Espérer des résultats rapides ne sert à rien, sinon à renoncer avant même d'avoir commencé ..., donc il ne faut pas trop réfléchir mais franchir le pas !

La peur de ne pas réussir ne doit pas non plus freiner votre démarche d'inscription. La recherche de la performance, la compétition ne sont pas les objectifs que nous recherchons.

La première cause de mortalité évitable sur notre territoire sont les maladies cardiovasculaires, les pathologies de l'appareil respiratoire et les cancers. Réduire ces risques ne relève pas du miracle, et se mettre ou (se remettre) au sport après 50 ans peut vous sauver la vie, même si vous étiez sédentaire jusque-là. Outre les effets bénéfiques sur votre état de santé général, votre longévité, votre humeur, les séances sports santé seniors, vous permettront aussi de garder une bonne mémoire, de développer vos réflexes, et, ce n'est pas négligeable, de découvrir de nouveaux espaces de sociabilité et de vous faire des amis.

## **Oubliez les contraintes !**

Le sport a démontré depuis longtemps ses bienfaits : l'effort physique régulier, même adapté, favorise la sécrétion de sérotonine qui apaise le stress et d'endorphine qui augmente votre énergie et limite la fatigue chronique.

Pour constater une réelle évolution physique et une amélioration de votre santé, il convient après 50 ans de privilégier une pratique adaptée et accompagnée pour laquelle les niveaux de difficulté et d'intensité tiennent compte de vos possibilités, de votre parcours personnel.

**Gardons l'esprit olympique en attendant les JO, et réservez votre créneau de sport plaisir, avec La Porte du Hainaut.**

*Bien amicalement.*

**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



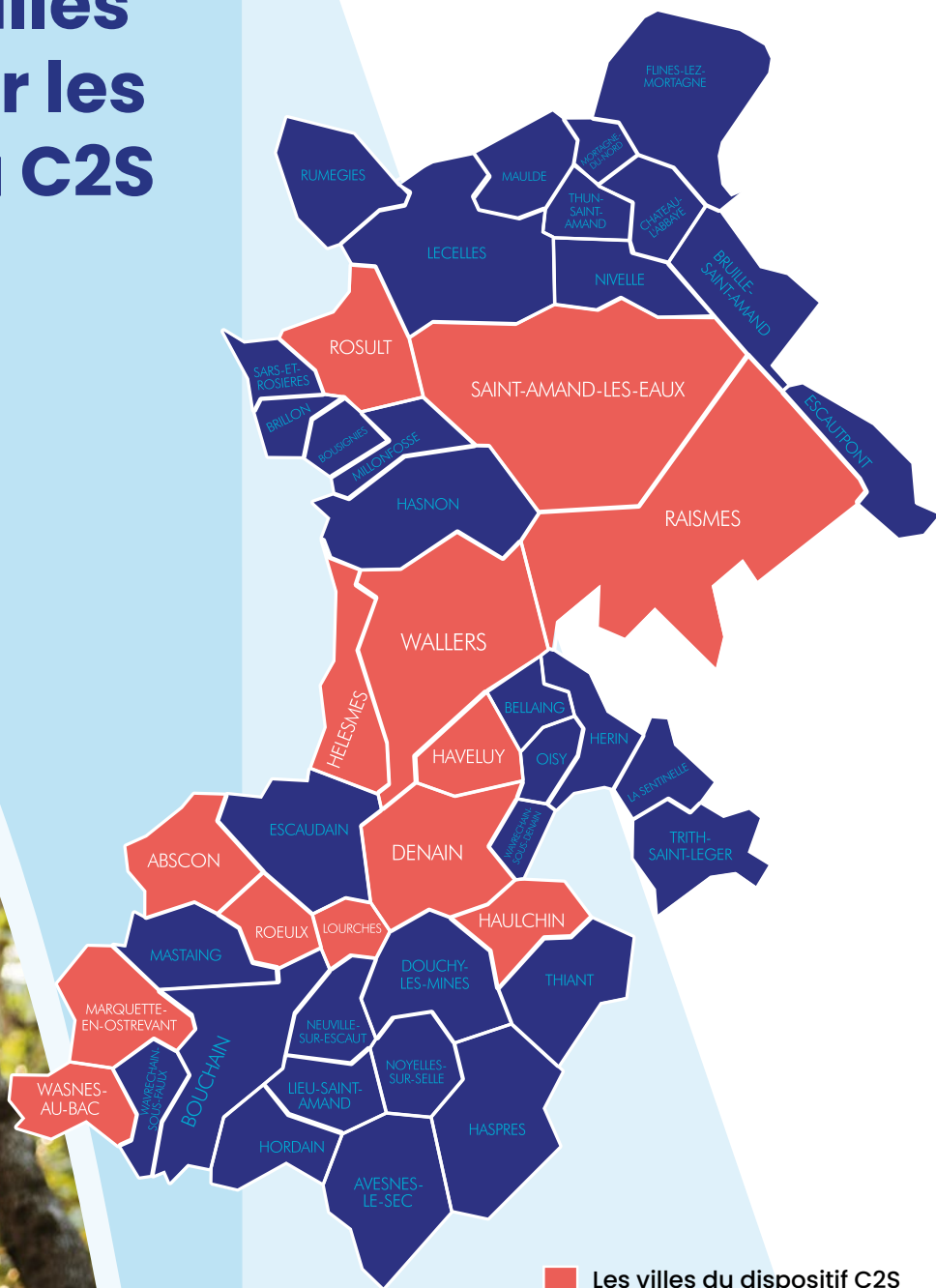
## Les encadrants du C2S

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.



# Carte des villes où pratiquer les activités du C2S



# Planning

**DU 4 SEPTEMBRE 2023 AU 28 JUIN 2024**

(Hors vacances scolaires et jours fériés)

## 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

#### 📍 HÉLESMES

SALLE OMNISPORTS JEAN DEGROS – Rue Henri Parent  
**DE 10H30 À 11H30**

#### 📍 WALLERS

SALLE DES SPORTS ANTOINE BERTOUT – Rue Jean Jaurès  
**DE 13H30 À 14H30**

#### 📍 ROSULT

SALLE SÉBASTIEN CUYPERS – 481 Rue du Capitaine Deken  
**DE 15H À 16H**

### MARDI

#### 📍 RAISMES

SALLE LÉO LAGRANGE – Rue Henri Durre  
**DE 9H À 10H**

#### 📍 SAINT-AMAND-LES-EAUX

SALLE CORCHAND – Place Jean-Jaurès  
**DE 10H30 À 11H30**

### JEUDI

#### 📍 DENAIN

SALLE DE FITNESS DANS LA SALLE JEAN DEGROS  
Boulevard du 8 Mai 1945  
**DE 9H À 10H**

#### 📍 LOURCHES

MAISON DES ASSOCIATIONS – 563 Rue Jean Jaurès  
**DE 10H30 À 11H30**

#### 📍 HAVELUY

SALLE POLYVALENTE (DOJO) – Rue Henri Durre  
**DE 13H30 À 14H30**

#### 📍 ABSCON

SALLE GILBERT DÉFOSSÉ  
15 B Place du Général De Gaulle  
**DE 15H À 16H**

#### 📍 RŒUX

SALLE ARAGON (DES ASSOCIATIONS) – Rue Voltaire  
**DE 16H30 À 17H30**

### VENDREDI

#### 📍 MARQUETTE-EN-OSTREVANT

SALLE DES SPORTS – Rue Émile Zola  
**DE 9H À 10H**

#### 📍 HAULCHIN

SALLE PABLO NERUDA – Rue Paul Vaillant Couturier  
**DE 10H30 À 11H30**

#### 📍 WASNES-AU-BAC

SALLE DES ASSOCIATIONS – Rue Jean Moulin  
**DE 13H30 À 14H30**

# Inscription

## TARIFS ET 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 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.

# Informations

**1** 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**  
BELLAIN, 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

**2** 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)



**+ D'INFOS**

[agglo-porteduhainaut.portail-familles.com](http://agglo-porteduhainaut.portail-familles.com)



**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)