

+50
ANS

EDITION
2025
2026



Centre Sport Santé

Sommaire

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



Edito

Ces trois dernières années notre C2S a connu un engouement croissant. Nous avons l'an dernier enregistré 125 inscriptions ce qui représente une progression de 47%.

17 communes du territoire accueillent les différentes activités de sport adapté. Elles sont encadrées par des éducateurs diplômés. Vous pourrez pratiquer à votre rythme. Ces séances se déroulent dans la bonne humeur sans que personne ne porte de jugement sur votre condition physique ni votre niveau.

L'ambition de La Porte du Hainaut est de rendre les activités physiques et sportives accessibles à toutes et tous. Même si vous êtes sédentaires depuis longtemps, il est toujours temps de se lancer. Le moment le plus propice pour commencer un sport ou pour pratiquer à nouveau, c'est... maintenant !

“On n'arrête pas le sport parce qu'on vieillit ; on vieillit parce qu'on arrête de pratiquer une activité physique !”

Il suffit de franchir le cap, et le plaisir de retrouver la forme, le tonus et la vitalité confortera votre motivation.

Aymeric ROBIN

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

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

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



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
- Hasnon
- Haspres
- Haulchin
- Haveluy
- Lourches
- Marquette-en-Ostrevant
- Mastaing
- Raismes
- Rœulx
- Saint-Amand-Les-Eaux
- Thun-Saint-Amand
- Trith-Saint-Léger
- Walleres

Planning

du 1^{er}
septembre
2025
au 28
juin 2026

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

Wallers

Salle des sports Antoine Bertout
1 rue Pierre Durot
de 9h à 10h

Hasnon

Salle des sports
rue Camille Pelletan
de 10h30 à 11h30

Saint-Amand Les-Eaux

Salle Corchand
place Jean Jaurès
de 13h45 à 14h45

Thun-St-Amand

Salle d'activité
rue du Stade
de 15h15 à 16h15

Mardi

Raismes

Salle Léo Lagrange
rue Henri Durre
de 9h à 10h

Trith-Saint-Léger

Salle Jacques Prévert
26 rue Hector Berlioz
de 10h30 à 11h30

Haspres

Salle du Relais
des Postes
9 place Gabriel Péri
de 13h30 à 14h30

Bouchain

Salle des Fêtes
place des 3 Frères Vitoux
de 15h à 16h



Jeudi

Emerchicourt

Salle des Sports
Narcisse Midavaine
rue Pablo Picasso
de 9h à 10h

Lourches

Maison des Associations
563 rue Jean Jaurès
de 10h30 à 11h30

Haveluy

Salle Martel & ses Fils
rue Henri Durre
de 13h30 à 14h30

Abscon

Salle polyvalente
Gilbert Defosse
15B Place du Général de Gaulle
de 15h à 16h

Rœulx

Salle des Sports Vanghelle
Rue Jean Jaurès
prolongée
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

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 au 03 27 09 92 20 ou par mail c2s@agglo-porteduhainaut.fr 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 ?

Nos médiateurs numériques peuvent vous accompagner. N'hésitez pas à les contacter au 03 27 09 92 81 pour une prise de rendez-vous lors de leurs permanences.



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





Site minier d'Arenberg
La Porte du Hainaut
Rue Michel-Rondet – BP 59
59135 Wallers-Arenberg

Service des sports
Tél. : 03 27 09 92 80
c2s@agglo-porteduhainaut.fr