



COMMUNIQUE DE PRESSE

vendredi 6 juillet 2018

LE HAVRE EN FORME **Au Havre, l'été sera en forme**

Dans le cadre du *Havre en Forme*, la Ville propose des activités sportives et de bien-être gratuites pour garder la forme durant l'été.

Un été en forme revient du 7 juillet au 2 septembre 2018. Au programme cette année, des activités sportives et de bien-être gratuites ouvertes à tous durant tout l'été ; à pratiquer sans modération en famille ou entre amis, pour tous les âges et toutes les envies.

Pour Sébastien TASSERIE, adjoint au maire, en charge du sport et de la jeunesse, « *créé dans le cadre du Havre en Forme, Un été en forme permet de sensibiliser les Havrais aux bienfaits d'une activité sportive quotidienne grâce à des animations gratuites proposées durant tout l'été. C'est l'occasion de découvrir le large choix d'activités sportives proposées toute l'année au Havre. C'est aussi une bonne façon de se maintenir en forme tout en passant du bon temps* ».

Le Havre, un vaste terrain de sport

Le Havre dispose de vastes espaces propices à la pratique sportive : près de 7 km aménagés sur le front de mer, une centaine d'escaliers, 750 hectares de forêts, de parcs, de jardins, 120 km de pistes cyclables... Dans ce cadre la Ville propose depuis 2015 de nombreuses activités gratuites pour (re)découvrir les bienfaits de la pratique d'une activité physique, sportive et de loisirs au quotidien. Chaque année, *Un Eté en Forme* est un véritable succès puisque près de 6 500 personnes ont participé à l'ensemble des animations proposées l'année dernière.

Ludiques, techniques ou physiques, les activités estivales s'adressent à tous, quel que soit la catégorie d'âge ou le niveau de pratique. Pour chaque session, des animateurs et éducateurs sportifs diplômés sont présents. Alors pour garder la forme tout l'été, les Havrais ont rendez-vous tous les jours autour de 3 points à la plage, à la forêt de Montgeon et sur la base nautique du bassin du Commerce.

Une soirée à la piscine pour le lancement

Pour célébrer l'ouverture d'*Un Eté En Forme*, une soirée spéciale est organisée à la piscine du Club Nautique Havrais (CNH) de 18 h à 23 h (gratuit sur invitation à retirer auprès des piscines municipales et du CNH). Au programme : présentation des activités terrestres et nautiques qui seront proposées tout l'été, pour découvrir les joies de l'aquagym, des danses du monde, du tai-chi, du paddle... avec une grande première, la sortie longe-côte en mer à partir de 23h.

Le lendemain, une journée découverte est également proposée aux jeunes à partir de 14h à l'espace sport plage avec tournoi de sandball, beach soccer, démonstration de home ball et teck ball, jeux de plage, atelier de danse...

Activités à la carte à la plage du Havre

Une programmation variée et adaptée à tous est proposée tous les jours de la semaine : réveil musculaire, rallye urbain de découverte du patrimoine en roller ou trottinette, tai-chi, danses du monde, course à pied, parcours training, parcours gym, marche et marche nordique, sports collectifs, kayak, stand-up, paddle, longe-côte, nage avec palmes... Quant aux week-ends des activités complémentaires sont proposées de 14h à 19h : jeux de sports d'opposition, sports de ballons (sand ball, beach rugby, beach soccer), sports de raquettes (tennis ballon, speedminton, badminton), jeux du monde (billard hollandais, mölki, cerf-volant).

De grands temps forts sont également organisés tous les vendredis entre 18h et 20h30 : olympiades, zumba géante, danse urbaine, initiation aux gestes de premiers secours...

Le Point plage, situé à côté des Bains maritimes, permet également de louer du matériel et de s'initier aux sports nautiques ou de sortir en mer sur un voilier avec un skipper.

Du paddle dans le bassin du commerce

Du 9 juillet au 17 août et du 27 au 31 août du lundi au vendredi (du 21 au 24 août, rendez-vous au village de la Solitaire Urgo Figaro), tous les après après-midi (de 14h30 à 17h15), des initiations au paddle en eau calme sont proposées avec les éducateurs de la Ville du Havre. Une occasion rêvée pour faire pratiquer cette activité en plein centre-ville et s'entraîner avant le grand bain dans la mer.

Des parcours à la forêt de Montgeon

La forêt de Montgeon, véritable poumon vert de la ville, s'offre aux randonneurs et sportifs qui peuvent profiter du plaisir des grands espaces, avec des kilomètres de sentiers, sans oublier le parcours santé du CRAPA (circuit rustique aménagé de plein air). La location d'engins nautiques à pédales offre également l'occasion d'une balade sur le lac. Différentes activités à découvrir en famille sont proposées en semaine :

14h-17h : jeux de plein air pour les plus jeunes et leurs parents, activités vélo tout chemin ou encore marche nordique...
18h-20h le vendredi : temps forts en famille (rallye nocturne, rallye vélo, rallye pédestre ludique, course d'orientation...).

Des activités partout dans la ville

D'autres animations gratuites (Yoga, gym, marche nordique et balades découverte) sont organisées dans le parc de Rouelles, les Jardins Suspendus, le parc Hauser, les jardins de l'Abbaye de Gravelle, Fontaine-la-Mallet ou encore le quartier de Bléville et ses environs. Une occasion originale pour profiter des parcs et jardins de la ville.

Durant la semaine, un planning d'activités gratuites multisports et de remise en forme est à découvrir au Polygone et dans les gymnases de la ville.

Des ateliers de découverte (au tarif de 15€) sont également proposés pour les 12-17 ans et sont pratiqués dans différents lieux de la ville : ateliers de découverte sport aventure ou culture (12/14 ans) et stages sportifs (15/17 ans).

1€ l'entrée dans les piscines

Afin de faciliter l'accès des piscines municipales et d'inciter les Havrais à s'y rendre pendant l'été, la Ville du Havre reconduit son opération de tarification unique exceptionnelle à 1€. Avec une nouveauté cette année, l'opération est étendue à tous les Havrais (l'offre était réservée pour les moins de 18 ans). Une offre valable du 1er juillet au 31 août.

Des animations ponctuelles sont proposées tous les après-midis de 14h30 à 17h30 (initiation au sauvetage, au water-polo, courses relais, parcours aquatique, nage avec palmes, slackline, séances d'aquagym en fonction des équipements,...)

Le planning est disponible à la Cabane *Un été en forme* située à l'Espace Sport Plage (à proximité du skatepark) et sur lehavre.fr. Les inscriptions se font sur place.