



## LE HAVRE, MON TERRAIN DE JEU

Pratiquer une activité physique  
et sportive régulièrement

# Le Havre en forme : bouger, partager, découvrir

Alors que toutes les études sur le sujet prouvent que pour se maintenir en bonne santé, il faut bouger, de nombreux Havrais ne pratiquent pas d'activité physique et sportive de façon régulière.

A travers sa nouvelle politique publique, la Ville du Havre souhaite réintégrer l'activité physique dans la vie quotidienne des Havrais en mettant en place diverses actions (sensibilisation, initiations, aménagements urbains,...) déclinées autour de 3 principes simples, **#Bouger #Partager #Découvrir**.

Des initiatives sont menées pour que tous les Havrais connaissent et comprennent les bienfaits de l'activité physique, se déplacent simplement et de façon sécurisée dans l'espace public, et se voient offrir des activités physiques et sportives adaptées à leurs besoins et leurs envies.

## #Bouger

autrement avec des coaches sportifs mis à votre disposition par la Ville du Havre

## #Découvrir

toute l'année des disciplines sportives adaptées à votre niveau de pratique

## #Partager

un moment de convivialité en groupe

**Pour plus de renseignements : 02 35 19 49 65**

## JE BOUGE DANS MA VILLE

Pour vous initier en solo, entre amis ou en famille aux modes de déplacements doux (roller, trottinette et vélo) en milieu urbain avec un apprentissage des fondamentaux (équilibre, trajectoires, freinage) et une découverte des pistes cyclables havraises, rendez-vous :

- **Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30** à l'école Raspail

*Inscription gratuite sur place (sauf pendant les vacances scolaires)*

## DES ATELIERS POUR LES 12 /25 ANS

À l'année ou pendant les vacances scolaires, de multiples activités sont proposées autour des pratiques sportives comme les « ateliers de découverte », sports aventure, sports loisirs, danses du monde, sports de raquette, danses actuelles, foot en salle, remise en forme en salle ou pratiques en extérieur.

Les inscriptions sont annuelles ou thématiques selon le programme (Inscription annuelle : 7€ / activité ou inscription thématique : 7€ / semaine).

**Pour plus de renseignements : 02 35 19 47 42**



## MON COACH SPORTIF

La reprise d'une activité physique peut s'avérer plus difficile que prévu ! Pour vous redonner goût à l'effort en douceur, un coach vous conseillera, dans un premier temps, à l'occasion de séances de marche rapide ou de course lente), selon votre niveau ! Il pourra ensuite, si vous le souhaitez, vous orienter vers des associations ou vous donner les clés pour pratiquer seul.

- **le lundi de 9 h 30 à 11 h** à la Sam Sainte-Catherine
- **le mardi de 9 h 30 à 11 h** à la Fabrique
- **le mercredi à 18 h 30** au parvis de l'Hôtel de Ville  
(en collaboration avec le club LHSA)
- **le jeudi 9 h 30 à 11 h** à l'Atrium
- **le vendredi 9 h 30 à 11 h** au Pôle vie sociale Le Parvis.

**Pour plus de renseignement : 02 35 19 49 65**

*Inscription gratuite sur place (sauf pendant les vacances scolaires)*

## EN FORME AQUATIQUE

Circuit Cardi'eau à la piscine du Cours de la République, cardio training en salle à Caucriauville ou encore parcours forme dans l'ensemble des structures municipales figurent parmi les grandes nouveautés. Au programme, l'activité aquatique pré et post-natale, le sport en famille, les cours de natation à l'année, l'aquabike... Ces activités vous sont proposées pour être en pleine forme, quels que soient vos objectifs !

**Renseignements auprès des piscines municipales**



## 10 BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE RÉGULIÈRE

- **Se sentir bien dans son corps** et entretenir le moral
- **Contrôler son poids**
- **Renforcer le fonctionnement cardiaque**, et la circulation sanguine
- **Améliorer la qualité du sommeil** et le contrôle de soi
- **Prévenir des risques de maladies** : cancer, diabète, ostéoporose, accident vasculaire cérébral...
- **Maintenir et développer** la force, le tonus musculaire et le capital osseux
- **Réguler le taux de sucre** dans le sang
- **Assurer une croissance harmonieuse** chez l'enfant et l'adolescent
- **Améliorer la santé** en cas de maladie chronique
- **Développer la qualité** et la durée de vie



# 10 000 PAS PAR JOUR

## QUELQUES NOUVELLES HABITUDES À ADOPTER FACILEMENT POUR ATTEINDRE 10 000 PAS JOUR

Vous ne pratiquez pas d'activité sportive parce que vous considérez ne pas avoir le temps ou le budget à y consacrer. Il existe d'autres moyens que le sport pour garder sa forme. Monter les marches au lieu de prendre l'ascenseur, marcher 800 m au lieu de prendre la voiture, c'est simple à intégrer dans son quotidien. Pour rester en forme, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 10 000 pas par jour. Pour se maintenir en bonne santé, il faut donc bouger. Et vous, où se situe votre forme ?

- **moins de 4 000 pas/jour** : personne sédentaire
- **environ 8 000 pas/jour** : personne modérément active
- **plus de 10 000 pas/jour** : personne active

La pratique d'une activité physique et sportive, quelle qu'elle soit, peut être convertie en nombre de pas/jour. Vous trouvez l'objectif élevé ? En réalité, il ne l'est pas tant que ça, surtout si vous adoptez de nouvelles petites pratiques physiques. Voici quelques équivalences pour se repérer :

- **1 minute de vélo** : 150 pas
- **1 minute de natation** : 150 pas
- **1 minute de yoga** : 50 pas
- **45 minutes de bricolage ou de jardinage** : 3000 pas
- **15 minutes de roller, 20 minutes de vélo** : 3000 pas



**Descendre un arrêt avant** : écouter l'expérience des transports en commun pour sortir une station avant votre destination finale.

**Faire les petits trajets à pied** : dès que vous le pouvez, privilégier la marche à la voiture : aller au marché, à l'école des enfants ou chercher votre pain au coin de la rue à pied.

**Se déplacer à vélo** : avec un réseau de 110 kilomètres de pistes cyclables sur le territoire de l'agglomération havraise, rien de plus facile que de se déplacer à vélo pour les petits trajets. Economique, agréable, rapide, écologique et bon pour la santé, le vélo permet de se déplacer autrement.

**Opter pour la mobilité active** : privilégier les modes de déplacements doux : la marche et le vélo bien sûr, mais aussi le roller et la trottinette. Parfois qualifiés de mobilités douces, ils ne génèrent pas d'émissions polluantes dans l'air, et favorisent la pratique de l'activité physique (0 € de parcymètre, 0 émission de CO<sub>2</sub> et 200 calories de brûlées par 30 minutes).

**Se garer un peu plus loin** : laisser votre véhicule à 2 ou 3 rues de votre travail ou de votre domicile pour rallonger votre chemin et finir le reste à pied d'un bon pas.

**Prendre les escaliers** : préférer le plus souvent les escaliers aux ascenseurs, vous ferez également du bien à votre silhouette et votre organisme.

**Jardiner ou bricoler** : 45 minutes de jardinage, de bricolage ou de ménage vous feront gagner 3000 pas jour.

**Prendre le temps de se promener** : faire le tour du quartier le midi entre collègues, le soir après le travail ou redécouvrir la ville, ses parcs et ses jardins le week-end entre amis ou en famille. Faire de vos balades un moment de partage et de convivialité. Aller à son rythme, l'important est de prendre du plaisir.



#Bouger #Partager #Découvrir  
**lehavre.fr**