

LH été

DU 10 JUILLET
AU 27 AOÛT 2023



ACTIVITÉS POUR TOUS *Gratuites*

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
SUR LHETE.LEHAVRE.FR


leHavre

La Ville du Havre est heureuse de vous remettre l'édition 2023 du guide des activités estivales gratuites, **LH Été** !

Conçue en étroite collaboration avec le tissu associatif local, la programmation promet un été actif et varié, pour tous et dans tous les quartiers.

Le programme **LH été loisirs** propose, pour les enfants de 3 à 15 ans, des animations culturelles, des ateliers de sensibilisation à la nature et aux nouvelles technologies. Un seul et même objectif, apprendre en s'amusant : expérimenter, découvrir, laisser s'exprimer sa créativité !

En parallèle, avec la programmation **LH été en forme**, partez à la découverte d'activités ludiques en bord de mer, en forêt, en piscine et sur les bassins. Seul, en famille ou entre amis, profitez d'initiations ouvertes à tous, encadrées par des éducateurs sportifs diplômés. Quels que soient votre niveau et votre forme, il y a une activité faite pour vous !

Sommaire

LH ÉTÉ LOISIRS	4-21
LH ÉTÉ EN FORME	22-43
LH ÉTÉ... MAIS AUSSI !	44-47

Lh été **LOISIRS**



DANS LES PAGES QUI SUIVENT VOUS TROUVEREZ LE PROGRAMME D'ACTIVITÉS GRATUITES POUR LES 3-15 ANS

Du 10 juillet au 25 août

- Ateliers, animations, visites, activités, initiations... des formats variés selon les préférences de chacun.
- Culture, sciences, citoyenneté, sensibilisation... des thèmes pour tous les goûts.

INSCRIPTIONS

Toutes les activités proposées sont sur inscription.

QUAND ?

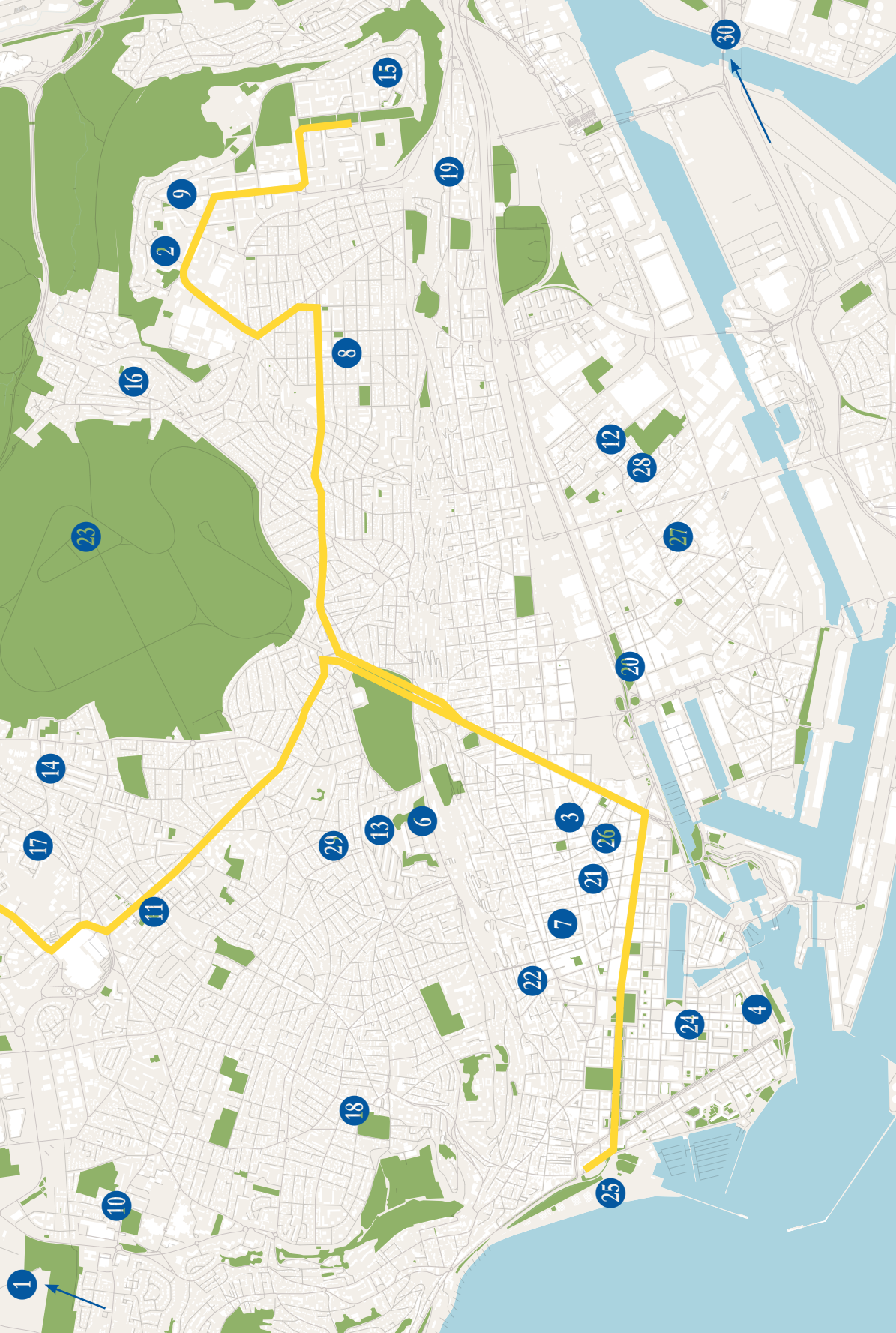
Dès le 27 juin

Pour l'ensemble de la programmation.

COMMENT ?

- En ligne sur **inscriptions.lehavre.fr**
- En guichet à l'Hôtel de Ville, dans les mairies annexes et maisons municipales.





RETROUVEZ L'ADRESSE DE CHAQUE LIEU PAGE 7.

OÙ ?

Les activités ont lieu dans les locaux des associations ou au sein d'équipements municipaux. Chaque activité décrite dans les pages suivantes est liée à une pastille numérotée, par exemple : ❶. Vous trouverez ci-dessous les adresses exactes du lieu d'activité ou de rendez-vous.

N°	LIEU	ADRESSE
❶	Association Aquacaux	70 chemin de Saint-Andrieux, Octeville-sur-mer
❷	Association ARRMICOD	10 bis rue Édouard Vaillant
❸	Association Havre de vers	13 rue de Tourville
❹	Calice et Mandibule	16 rue de Paris
❺	Ferme d'Éprèmesnil	Chemin rural - N° 13
❻	Fort de Tourneville	55 rue du 329 ^{ème} RI
❼	Jardin association Havre de vers	32 rue Just Viel
❽	La Fabrique Aplemont	24 rue des Œilletts
❾	La Fabrique Atrium	117 avenue du 8 mai 1945
❿	La Fabrique Augustin Normand	40 rue Saint-Just
⓫	La Fabrique Bois-au-Coq	104 rue Florimond Laurent
⓬	La Fabrique des Quartiers Sud	50 rue de la Vallée
⓭	La Fabrique Louis Blanc	52 rue Georges Piat
⓮	La Fabrique Pierre Hamet	16 allée Pierre de Coubertin
⓯	La Fabrique Pré-Fleuri	6 allée Jean Vilar
⓰	La Fabrique Rouelles	151 rue Adèle Robert
⓱	La Fabrique Sainte-Catherine	95 rue Maurice Tronelle
⓲	La Fabrique Sanvic	100 rue David d'Angers
⓳	La Fabrique Soquence	375 rue de Verdun
⓴	Le Famosa	17 rue des magasins généraux
⓵	Le Portique	30 rue Gabriel Péri
⓶	OPS Music	18 rue d'Ingouville
⓷	Parc forestier de Montgeon	Avenue circulaire, parking de l'ancien camping
⓸	Piste d'éducation routière	Place Albert René
⓹	Plage du Havre	Œuvre UP#3
⓺	Pôle Simone Veil	3 parvis Simone Veil
⓻	Polygone	60 rue de Valmy
⓼	Salle Le Bourvellec	10 rue de la Cité des Polonais
⓽	Val Soleil	12 rue Horace Vernet
⓾	ZI Est - Aéro Modèle Club du Havre	Pont du Hode - (Coordonnées GPS : 49°28'27,54" Nord-0°21'43.38" Est)

Juillet 2023

SEMAINE DU 10 AU 13



LUNDI 10

6/11 ANS DÉCOUVRIR LE MONDE FABULEUX DES OISEAUX

Jeux et fabrication d'une mangeoire à oiseaux.

De 14 h 30 à 16 h 30

23 Parc forestier de Montgeon

Site d'accrobranche

Prévoir une tenue salissante

12/15 ANS INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE

Jonglerie, aériens, équilibre sur objets et acrobaties.

De 14 h 30 à 16 h 30

28 Salle Le Bourvellec

Prévoir une tenue de sport

MARDI 11

3/5 ANS ATELIER CRÉATION DE MASQUES

Réalisation de masques à partir de feutrine, peinture et tissus recyclés.

De 14 h 30 à 16 h 30

29 Val Soleil

Les participants peuvent ramener des tissus abimés à recycler

6/11 ANS CRÉATION D'ANIMAUX EN CARTON

Fabrication d'animaux en carton de récupération.

De 14 h à 16 h

19 La Fabrique de Soquence

MERCREDI 12

6/11 ANS ATELIER DE CARTOGRAPHIE

Réflexion liée à l'aménagement urbain et l'environnement.

De 14 h à 16 h

18 La Fabrique de Sanvic

12/15 ANS RANDO VTT DANS LA FORÊT

Découverte de la forêt et de ses multiples parcours VTT.

De 14 h à 16 h

23 Parc forestier de Montgeon

Vélo-école PHaMA

Vélos et casques fournis



JEUDI 13

3/5 ANS ATELIER TAG VÉGÉTAL

Les murs prennent vie par découpe, assemblage et collage de mousses végétales.

De 14 h 30 à 16 h 30 - &

3 Association Havre de vers

6/11 ANS DÉCOUVERTE SENSORIELLE DE LA FORÊT

De 14 h à 16 h

23 Parc forestier de Montgeon

Parking à proximité du caniparc
Chaussures obligatoires et vêtements adaptés à la météo

12/15 ANS ATELIER THÉÂTRE

Initiation aux techniques de prise de parole en public.

De 14 h à 16 h - &

17 La Fabrique Sainte-Catherine



Juillet 2023

SEMAINE DU 17 AU 21



MARDI 18

3/5 ANS

DÉCOUVERTE DE LA NATURE

Balade sensorielle et collecte d'éléments naturels.

De 14 h à 16 h

⑤ Ferme d'Éprèmesnil

Prévoir tenue salissante et adaptée à la météo

6/11 ANS

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière

Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

ATELIER DE CRÉATION SONORE

Improvisation musicale avec des instruments sonores atypiques.

Aucune base musicale requise.

De 14 h à 16 h - ♿

⑥ Fort de Tourneville - Alvéole 11

12/15 ANS

JOUER DANS UN FILM

Tournage d'un court-métrage.

De 14 h à 17 h

⑬ La Fabrique Louis Blanc

LUNDI 17

3/5 ANS

ACTIVITÉS MANUELLES

Création de marionnettes.

De 14 h 30 à 15 h 30

② Association ARMICOD

Petite porte à côté du N° 18

6/11 ANS

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière

Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

12/15 ANS

ATELIER THÉÂTRE ET IMPROVISATION

Découverte du théâtre d'improvisation à partir d'exercices et de jeux.

De 14 h à 16 h - ♿

⑨ La Fabrique Atrium

Prévoir une tenue souple

MERCREDI 19

6/11 ANS

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière

Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

12/15 ANS

DÉCOUVERTE DU THÉÂTRE GESTUEL

Introduction ludique au mime (robots, statues, moonwalk, mouvements au ralenti, le mur...).

De 14 h à 17 h

⑧ La Fabrique Aplemont

Prévoir une tenue souple

RANDO VTT DANS LA FORÊT

Découverte de la forêt et de ses multiples parcours VTT.

De 14 h à 16 h

②③ Parc forestier de Montgeon

Vélo-école PHaMA

Vélos et casques fournis

JEUDI 20

6/11 ANS

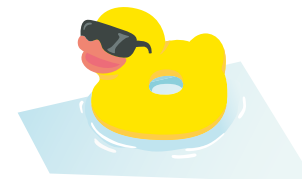
SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière

Vélos et casques personnels ou prêt de matériel



LES PETITES BÊTES DE LA FORÊT

Recherche, observation et compréhension du rôle de ces petites bêtes cachées sous les feuilles.

De 14 h à 16 h

②③ Parc forestier de Montgeon

Parking à proximité du caniparc

Chaussures obligatoires et vêtements adaptés à la météo

12/15 ANS

ESCAPE BOX

Jeu de cohésion pour déchiffrer toutes les énigmes et démêler le vrai du faux.

De 14 h à 16 h - ♿

⑩ La Fabrique Rouelles

VENDREDI 21

6/11 ANS

CHANT ET KARAOKÉ

De 14 h 30 à 17 h - ♿

⑮ La Fabrique Pré-Fleuri

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière

Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

12/15 ANS

ATELIER THÉÂTRE

Initiation aux techniques de prise de parole en public.

De 14 h à 16 h - ♿

⑨ La Fabrique Atrium

MONTAGE VIDÉO

Initiation au montage vidéo avec les logiciels *Première Pro* et *Vidéopad*.

De 14 h à 17 h - ♿

②⑥ Pôle Simone Veil

Se munir d'une clé USB



Juillet 2023

SEMAINE DU 24 AU 28



LUNDI 24

6/11 ANS

DÉCOUVERTE DU BORD DE MER

Ateliers de sensibilisation à la biodiversité, la classification et la biologie des animaux de l'estran.

De 14 h à 16 h

① Association Aquacaux
En bas des 500 marches

ATELIER LOMBRICOMPOSTAGE

Initiation à la gestion des déchets du jardin et de la cuisine.

De 14 h 30 à 16 h 30

③ Association Havre de vers
Prévoir de bonnes chaussures et des gants

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière
Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

12/15 ANS

RANDO VTT DANS LA FORÊT

Découverte de la forêt et de ses multiples parcours VTT.

De 14 h à 16 h

②③ Parc forestier de Montgeon
Vélo-école PHaMA
Vélos et casques fournis

MARDI 25

3/5 ANS

BABY THÉÂTRE

Découverte de nouveaux sentiments par le geste et la parole.

De 14 h à 15 h

②⑥ Pôle Simone Veil
Prévoir une boisson et une tenue confortable

6/11 ANS

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière
Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

ATELIER PEINTURE SAUVAGE

Du pinceau, au tampon : tout se trouve dans le jardin !

De 15 h à 17 h

④ Calice et Mandibule
Prévoir des vêtements salissants ou une blouse et un goûter

12/15 ANS

LA MOSAÏQUE ROMAINE

Confection d'une mosaïque inspirée des romains.

De 14 h à 16 h - ⚡

①⑥ La Fabrique Rouelles
Prévoir une tenue salissante

MERCREDI 26

6/11 ANS

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière
Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

ROULE TA BOULE

Ateliers amusants et ludiques qui sensibilisent les enfants à la gestion des déchets.

De 15 h à 17 h - ⚡

②⑦ Le Famosa

12/15 ANS

LASER RUN

Enchaîner des épreuves et séquences de tir au pistolet laser.

De 14 h à 16 h - ⚡

②⑦ Le Famosa

JEUDI 27

6/11 ANS

CRÉATION DE MAQUETTE EN CARTON

Fabrication de maquettes d'habitations en carton de récupération.

De 14 h à 16 h

⑩ La Fabrique Augustin Normand

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Action présentée par la Police Municipale, pour les jeunes piétons, cyclistes et passagers de véhicules.

De 14 h à 16 h

②④ Piste d'éducation routière
Vélos et casques personnels ou prêt de matériel

12/15 ANS

JEU DE PISTE PÉKIN EXPRESS

Parcours sportifs et défis à relever en équipe.

De 14 h à 16 h

⑨ La Fabrique Atrium
Prévoir une tenue de sport

INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

Création d'un marque-page calligraphié.

De 14 h à 16 h

⑪ La Fabrique Bois-au-Coq
Prévoir une tenue salissante

VENDREDI 28

6/11 ANS

ATELIER DE CRÉATION SONORE

Improvisation musicale avec des instruments sonores atypiques.

Aucune base musicale requise.

De 14 h à 16 h - ⚡

⑥ Fort de Tourneville - Alvéole 11

DÉCOUVERTE DU BORD DE MER

Ateliers de sensibilisation à la biodiversité, la classification et la biologie des animaux de l'estran.

De 14 h à 16 h

① Association Aquacaux
En bas des 500 marches

ATELIER BUTTE EN LASAGNE

Découvrir la cuisine à base de déchets verts et biodéchets.

De 14 h 30 à 16 h 30

⑦ Jardin de l'association Havre de vers
Prévoir de bonnes chaussures et des gants

12/15 ANS

ART DÉCHET

Collecte de déchets sur la plage et réalisation d'une œuvre à partir des matériaux récoltés.

De 14 h à 17 h

②⑤ Plage du Havre
Prévoir une tenue adaptée



Juillet - Août 2023

SEMAINE DU 31 AU 04



LUNDI 31

3/5 ANS

LA PRINCESSE ET LE DRAGON

Découverte de l'histoire de la princesse Iselda et du dragon qui attaque son château, fabrication de gargouilles en argile
De 15 h à 17 h

14 La Fabrique Pierre Hamet
Prévoir une tenue salissante

6/11 ANS

CRÉATION D'ANIMAUX EN CARTON

Fabrication d'animaux en carton de récupération.
De 14 h à 16 h

27 Polygone

12/15 ANS

CHANT

Découvrir et révéler le potentiel de sa voix.
De 14 h à 17 h

22 OPS Music

MARDI 1

6/11 ANS

ATELIER PÂTISSERIE

Réalisation d'une pâtisserie du monde.
De 14 h 30 à 16 h 30

2 Association ARMICOD
Petite porte à côté du N° 18

AU TEMPS DES CHÂTEAUX-FORTS !

Découverte du Moyen Âge au travers de maquettes (châteaux, arcs, pont-levis, machines de guerre), puzzles et petits jeux.
De 14 h à 16 h

16 La Fabrique Rouelles

12/15 ANS

CHANT

Découvrir et révéler le potentiel de sa voix.
De 14 h à 17 h

22 OPS Music

MERCREDI 2

6/11 ANS

ATELIER BOMBES À GRAINES

Découvrir le cycle de la vie d'une graine et les besoins de la plante pour se développer. Réalisation d'une bombe à graines pour la maison.

De 14 h 30 à 16 h 30

3 Association Havre de vers

Prévoir de bonnes chaussures et des gants

12/15 ANS

LASER RUN

Enchaîner des épreuves et séquences de tir au pistolet laser.

De 14 h à 16 h - ♿

20 Le Famosa

RANDO VTT DANS LA FORÊT

Découverte de la forêt et de ses multiples parcours VTT.

De 14 h à 16 h

23 Parc forestier de Montgeon

Vélo-école PHaMA

Vélos et casques fournis

JEUDI 3

6/11 ANS

CRÉATION DE MAQUETTE EN CARTON

Fabrication de maquettes d'habitations en carton de récupération.

De 14 h à 16 h

8 La Fabrique Aplemont

12/15 ANS

ANIMATION VIDÉO

Réalisation d'un court métrage avec le logiciel *AfterEffects*.

De 14 h à 17 h - ♿

26 Pôle Simone Veil

Se munir d'une clé USB

PREMIERS PAS SUR LE THÉÂTRE

Découverte du théâtre à partir d'exercices et de jeux.

De 14 h à 17 h

19 La Fabrique Soquence

Prévoir tenue souple

VENDREDI 4

3/5 ANS

ATELIER BUTTE EN LASAGNE

Découvrir la cuisine à base de déchets verts et biodéchets.

De 14 h 30 à 16 h 30

7 Jardin de l'association Havre de vers

Prévoir de bonnes chaussures et des gants

6/11 ANS

DÉCOUVERTE DU BORD DE MER

Ateliers de sensibilisation à la biodiversité, la classification et la biologie des animaux de l'estran.

De 14 h à 16 h

1 Association Aquacaux

En bas des 500 marches

12/15 ANS

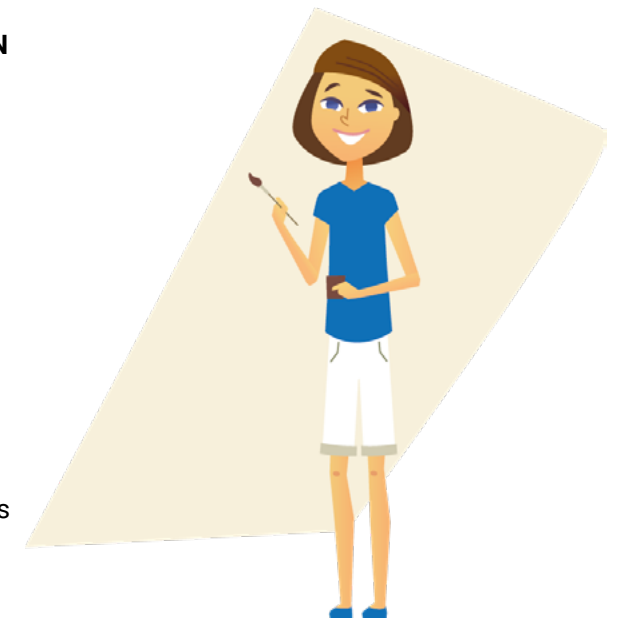
ANIMATION VIDÉO

Réalisation d'un court métrage avec le logiciel *AfterEffects*.

De 14 h à 17 h - ♿

26 Pôle Simone Veil

Se munir d'une clé USB



Août 2023

SEMAINE DU 07 AU 11



LUNDI 7

6/11 ANS

ATELIER DE CRÉATION SONORE

Improvisation musicale avec des instruments sonores atypiques.

Aucune base musicale requise.

De 14 h à 16 h - ♿

⑥ Fort de Tourneville - Alvéole 11

12/15 ANS

RANDO VTT DANS LA FORÊT

Découverte de la forêt et de ses multiples parcours VTT.

De 14 h à 16 h

②③ Parc forestier de Montgeon

Vélo-école PHaMA

Vélos et casques fournis

ATELIER BOMBES À GRAINES

Découvrir le cycle de la vie d'une graine et les besoins de la plante pour se développer.

Réalisation d'une bombe à graines pour la maison.

De 15 h à 17 h

④ Calice et Mandibule

Prévoir des vêtements salissants et un goûter

MARDI 8

6/11 ANS

DÉCOUVERTE DU BORD DE MER

Ateliers de sensibilisation à la biodiversité, la classification et la biologie des animaux de l'estran.

De 14 h à 16 h

① Association Aquacaux

En bas des 500 marches

ATELIER PÂTISSERIE

Réalisation d'une pâtisserie du monde.

De 14 h 30 à 16 h 30

② Association ARMICOD

Petite porte à côté du N° 18

12/15 ANS

DÉCOUVERTE DU THÉÂTRE GESTUEL

Introduction ludique au mime (robots, statues, moonwalk, mouvements au ralenti, le mur...)

De 14 h à 17 h

⑨ La Fabrique Atrium

Prévoir une tenue souple

MERCREDI 9

6/11 ANS

CRÉATION D'ANIMAUX EN CARTON

Fabrication d'animaux en carton de récupération.

De 14 h à 16 h

②⑦ Polygone

ATELIER BOMBES À GRAINES

Découvrir le cycle de la vie d'une graine et les besoins de la plante pour se développer. Réalisation d'une bombe à graines pour la maison.

De 14 h 30 à 16 h 30

③ Association Havre de vers

Prévoir de bonnes chaussures et des gants

12/15 ANS

ROULE TA BOULE

Ateliers amusants et ludiques qui sensibilisent les enfants à la gestion des déchets.

De 15 h à 17 h - ♿

②⑩ Le Famosa



JEUDI 10

6/11 ANS

LA MOSAÏQUE ROMAINE

Confection d'une mosaïque inspirée des romains.

De 14 h à 16 h - ♿

⑫ La Fabrique des Quartiers Sud

Prévoir une tenue salissante

ATELIER TAG VÉGÉTAL

Les murs prennent vie par découpe, assemblage et collage de mousses végétales.

De 14 h 30 à 16 h 30

③ Association Havre de vers

Prévoir de bonnes chaussures et des gants

12/15 ANS

PREMIERS PAS SUR LE THÉÂTRE

Découverte du théâtre à partir d'exercices et de jeux.

De 14 h à 17 h

⑮ La Fabrique Pré-Fleuri

Prévoir tenue souple

VENDREDI 11

3/5 ANS

ATELIER STREET-ART

Découverte des différentes techniques et messages de cet art de rue.

De 15 h à 17 h

⑭ La Fabrique Pierre Hamet

Prévoir une tenue salissante

DÉCOUVERTE DU SMOVEY

Outil thérapeutique, sportif et ludique.

De 14 h à 16 h - ♿

⑧ La Fabrique Aplemont

Tenue de pluie si en extérieur

6/11 ANS

CRÉATION DE MAQUETTE EN CARTON

Fabrication de maquettes d'habitations en carton de récupération.

De 14 h à 16 h

⑪ La Fabrique Bois-au-Coq

Août 2023

SEMAINE DU 14 AU 18



LUNDI 14

3/5 ANS

LA PRINCESSE ET LE DRAGON

Découverte de l'histoire de la princesse Iselda et du dragon qui attaque son château, fabrication de gargouilles en argile.

De 15 h à 17 h

14 La Fabrique Pierre Hamet

Prévoir une tenue salissante

6/11 ANS

DÉCOUVERTE DU SMOVEY

Outil thérapeutique, sportif et ludique.

De 14 h à 16 h - ♿

17 La Fabrique Sainte-Catherine

Tenue de pluie si en extérieur

12/15 ANS

RANDO VTT DANS LA FORÊT

Découverte de la forêt et de ses multiples parcours VTT.

De 14 h à 16 h

23 Parc forestier de Montgeon

Vélo-école PHaMA

Vélos et casques fournis

MERCREDI 16

3/5 ANS

SENSIBILISATION À LA CONSOMMATION RESPONSABLE

Manipulation de produits en vrac et initiation au "lent'art" (land art avec des lentilles).

De 14 h à 15 h

13 La Fabrique Louis Blanc

6/11 ANS

ATELIER TRANSFORMATION

Visite adaptée de l'exposition *Songe d'un jour d'été* et création de masques.

De 14 h à 17 h - ♿

21 Le Portique

Prévoir une blouse de protection

12/15 ANS

SENSIBILISATION AUX QUESTIONS ENVIRONNEMENTALES

Activités ludiques sur le recyclage.

De 14 h à 16 h 30

11 La Fabrique Bois-au-Coq

JEUDI 17

3/5 ANS

SENSIBILISATION À LA CONSOMMATION RESPONSABLE

Manipulation de produits en vrac et initiation au "lent'art" (land art avec des lentilles).

De 14 h à 15 h

10 La Fabrique Augustin Normand

6/11 ANS

ATELIER DE CRÉATION SONORE

Improvisation musicale avec des instruments sonores atypiques.

Aucune base musicale requise.

De 14 h à 16 h - ♿

6 Fort de Tourneville - Alvéole 11

12/15 ANS

INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

Création d'un marque-page calligraphié.

De 14 h à 16 h - ♿

12 La Fabrique des Quartiers sud

Prévoir une tenue salissante

VENDREDI 18

6/11 ANS

DÉCOUVERTE DU LITTORAL

Ateliers pédagogiques de sensibilisation à la pollution du littoral.

De 14 h à 16 h

1 Association Aquacaux

En bas des 500 marches

ATELIER BUTTE EN LASAGNE

Découvrir la cuisine à base de déchets verts et biodéchets.

De 14 h 30 à 16 h 30

7 Jardin de l'association Havre de vers

Prévoir de bonnes chaussures et des gants

12/15 ANS

COACHING ANTI-STRESS

Relaxation avec des histoires contées pour mettre des mots sur ses émotions.

De 14 h à 16 h - ♿

18 La Fabrique Sanvic



Août 2023

SEMAINE DU 21 AU 25



LUNDI 21

6/11 ANS

DÉCOUVERTE DU BORD DE MER

Ateliers de sensibilisation à la biodiversité, la classification et la biologie des animaux de l'estran.

De 14 h à 16 h

① Association Aquacaux
En bas des 500 marches

12/15 ANS

RANDO VTT DANS LA FORÊT

Découverte de la forêt et de ses multiples parcours VTT.

De 14 h à 16 h

② Parc forestier de Montgeon
Vélo-école PHaMA
Vélos et casques fournis

MARDI 22

6/11 ANS

ATELIER CARTES POSTALES

Création de cartes postales à partir d'objets et images divers.

De 14 h à 17 h - &

⑥ Fort de Tourneville - La Commanderie
Alvéole 17

Les participants peuvent apporter des objets et des images

12/15 ANS

DÉCOUVERTE DU MONDE DE LA RADIO

Réalisation d'une émission de radio avec les animateurs de Ouest Track.

De 14 h à 17 h

⑥ Fort de Tourneville - Ouest Track

SENSIBILISATION AUX QUESTIONS ENVIRONNEMENTALES

Activités ludiques sur le recyclage.

De 14 h à 16 h 30

② Pôle Simone Veil

MERCREDI 23

3/5 ANS

DÉCOUVERTE DU COMPOST

Éveil à la permaculture autour d'un jeu des 7 familles.

De 14 h 30 à 16 h 30 - &

③ Association Havre de vers

JEUDI 24

12/15 ANS

DÉCOUVERTE DU MONDE DE LA RADIO

Réalisation d'une émission de radio avec les animateurs de Ouest Track.

De 14 h à 17 h

⑥ Fort de Tourneville - Ouest Track

INITIATION AU PIANO

De 14 h à 16 h

② OPS Music

VENDREDI 25

6/11 ANS

INITIATION AU PIANO

De 14 h à 16 h

② OPS Music

12/15 ANS

PILOTAGE D'AVION RADIOCOMMANDÉ

De 14 h à 17 h

③ Aéro Modèle Club du Havre

Prévoir des lunettes de soleil



LH été **EN FORME**



DANS LES PAGES QUI SUIVENT VOUS TROUVEREZ LE PROGRAMME D'ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES POUR TOUS.

Du 10 juillet au 27 août

INSCRIPTIONS

Toutes les activités proposées sont sur inscription.

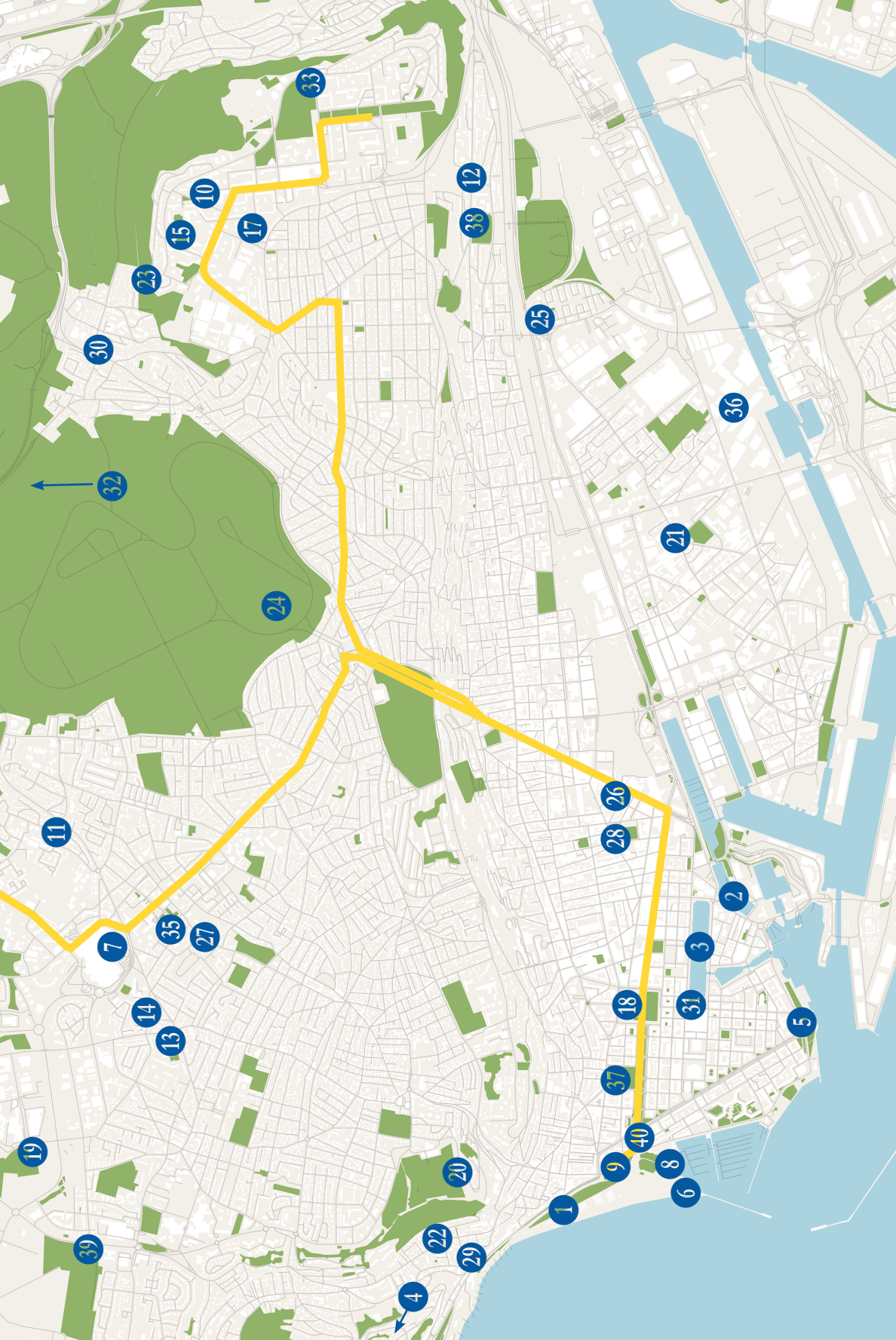
QUAND ?

**Dès le mardi 27 juin, à 9 h
et à partir du 10 juillet sur les lieux des activités.**
Pour l'ensemble de la programmation.

COMMENT ?

- En ligne sur **lehavreenforme.fr**
- À la cabane LH été en forme située à l'espace sport plage (à côté du skate park) de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h
- Sur les lieux des activités
- Les inscriptions pour les activités au Pôle Simone Veil, au Polygone et au Gymnase Maximilien Robespierre se font uniquement sur place.





RETROUVEZ L'ADRESSE DE CHAQUE LIEU PAGE 25.

N°	LIEU	ADRESSE
1	Bains maritimes	46b boulevard Albert 1 ^{er}
2	Base nautique du bassin de la barre	Quai Lamandé
3	Bassin du commerce	Quai Lamblardie
4	Cap de la Hève	Sainte-Adresse
5	Catène de containers	Quai de Southampton
6	Centre Nautique Paul Vatine	Digue Nord
7	Centre commercial Grand Cap	5 avenue du Grand Hameau
8	Centre Nautique Havrais	31 boulevard Clémenceau
9	Espace sport plage	Vers le poste de secours n°2
10	Fabrique Atrium	117 avenue du 8 mai 1945
11	Fabrique Sainte-Catherine	95 rue Maurice Tronelle
12	Fabrique Soquence	375 rue de Verdun
13	Gymnase Claude Bernard	Rue Jacques Cartier
14	Gymnase René Descartes	29 rue Arquis
15	Gymnase Eugène Varlin	42 rue Édouard Vaillant
16	Gymnase Georges Vavasseur	Place Georges Vavasseur
17	Gymnase Maximilien Robespierre	Rue Maximilien Robespierre
18	Hôtel de Ville	1517 place de l'Hôtel de Ville
19	HPE	505 rue Irène Joliot Curie
20	Jardins suspendus	65 rue du Fort, 29 Rue Albert Copieux
21	Le Polygone	60 rue de Valmy
22	Mairie de Sainte-Adresse	1 rue Albert Dubosc
23	Parc de Rouelles	Rue de la Bouteillerie, Montvilliers
24	Parc forestier de Montgeon	Avenue circulaire, parking de l'ancien camping
25	Piscine Édouard Thomas	27 rue Pierre Ternon
26	Piscine du Cours de la République	37 cours de la République
27	Piscine de la Mare-Rouge	89 rue Florimond Laurent
28	Pôle Simone Veil	3 parvis Simone Veil
29	Place Clémenceau	Sainte-Adresse
30	Place Maurice Blard	Rouelles
31	Place du Monument aux morts	165 rue de Paris
32	Place Saint-Valéry	Fontaine-la-Mallet
33	Salle Alain Mimoun	61 avenue du Mont Lecomte
34	Salle des fêtes François 1 ^{er}	2 rue Abbé Périer
35	Salle de gymnastique du Bois-au-Coq	Rue Pierre Morgand
36	Salle de gymnastique Marcel Royer	9 rue Charles Porta
37	Square Saint-Roch	44 avenue Foch
38	Stade Jules Deschaseaux	107 rue du Commandant Abadie
39	Stade Youri Gagarine	37 rue Louis Blériot
40	Terminus du tramway à la plage	

Tous les lundis



BORD DE MER

ESPACE SPORT PLAGE 9

En cas de mauvais temps, les activités du matin se dérouleront à la salle des fêtes François 1^{er} 34.

Pour petits et grands à partir de 6 ans

DODGEBALL

De 14 h 30 à 15 h 30

JEUX INSOLITES

De 15 h 30 à 16 h 30

À partir de 16 ans

GYM D'ENTRETIEN

De 10 h à 11 h

STRETCHING

De 11 h à 12 h

CARDIO TRAINING

De 18 h 30 à 19 h 30

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

KAYAK

De 9 h 15 à 10 h 15
et de 10 h 45 à 11 h 45

PADDLE

De 9 h 15 à 10 h 15
et de 10 h 45 à 11 h 45

BASSIN ET PISCINE

PISCINE ÉDOUARD THOMAS 25

5 - 11 ans

STAGE DE NATATION

45 min d'initiation
À 10 h, 11 h, 12 h, 15 h,
16 h et 17 h

BASSIN DU COMMERCE 3

*À partir de 12 ans (avec accompagnateur),
14 ans seul*

PADDLE

De 14 h 30 à 15 h 30
et de 16 h à 17 h



PARCS ET FORÊTS

PARC FORESTIER DE MONTGEON 24

Pour petits et grands à partir de 6 ans
30 min d'initiation

TIR À L'ARC

À 14 h 30, 15 h, 15 h 30, 16 h,
16 h 30 et 17 h

JEUX DE LANCER

À 14 h 30 et 15 h

PARCOURS LUDIQUE

À 15 h 30 et 16 h

TCHOUKBALL

À 16 h 30 et 17 h

DANS LA VILLE

FABRIQUE DE SAINTE-CATHERINE 11

À partir de 16 ans

MARCHE URBAINE

Départ à 10 h et retour à 12 h

LE POLYGONE 21

12 - 25 ans

REMISE EN FORME

De 10 h à 12 h
et de 14 h à 18 h

BASKETBALL

De 10 h à 12 h
et de 14 h à 18 h

GYMNASSE MAXIMILIEN ROBESPIERRE 17

12 - 25 ans

FUTSAL

De 14 h à 18 h

Retrouvez aussi

BORD DE MER

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

LONGE CÔTE

Les horaires varient en fonction
de la marée.

Retrouvez le planning sur
lehavreenforme.fr

PARCS ET FORÊTS

Pour les séniors

PARC FORESTIER DE MONTGEON 24

LUNDI 10 ET 24 JUILLET ET 7 AOÛT

MARCHE NORDIQUE DOUCE

De 10 h à 11 h 30

LUNDI 10 JUILLET

BUNGY PUMP DYNAMIQUE

De 10 h à 11 h 30

LUNDI 21 AOÛT

BUNGY PUMP DOUX

De 10 h à 11 h 30

MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE

De 10 h à 11 h 30

PARC DE ROUELLES 23

LUNDI 17 ET 31 JUILLET

MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE

De 10 h à 11 h 30

BUNGY PUMP DOUX

De 10 h à 11 h 30

LUNDI 14 AOÛT

MARCHE NORDIQUE DOUCE

De 10 h à 11 h 30



Tous les mardis



BORD DE MER

ESPACE SPORT PLAGE 9

En cas de mauvais temps, les activités du matin se dérouleront à la salle des fêtes

François 1^{er} 34.

Pour petits et grands à partir de 6 ans

JEUX D'ÉQUILIBRE

De 14 h 30 à 15 h 30

TIR À L'ARC

De 15 h 30 à 16 h 30

À partir de 16 ans

GYM D'ENTRETIEN

De 10 h à 11 h

YOGA

De 11 h à 12 h

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

KAYAK

De 9 h 15 à 10 h 15
et de 10 h 45 à 11 h 45

PADDLE

De 9 h 15 à 10 h 15
et de 10 h 45 à 11 h 45

BASSIN ET PISCINE

PISCINE ÉDOUARD THOMAS 25

5 - 11 ans

STAGE DE NATATION

45 min d'initiation
À 10 h, 11 h, 12 h, 15 h, 16 h et 17 h

BASSIN DU COMMERCE 3

*À partir de 12 ans (avec accompagnateur),
14 ans seul*

PADDLE

De 14 h 30 à 15 h 30 et de 16 h à 17 h

PARCS ET FORÊTS

PARC FORESTIER DE MONTGEON 24

Pour petits et grands à partir de 6 ans
30 min d'initiation

TIR À L'ARC

À 14 h 30, 15 h, 15 h 30, 16 h, 16 h 30 et 17 h

FOOTGOLF

À 14 h 30 et 15 h

JEUX DE RAQUETTE

À 15 h 30 et 16 h

FLAG

À 16 h 30 et 17 h

DANS LA VILLE

LE POLYGONE 21

12 - 25 ans

REMISE EN FORME

De 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

BASKETBALL

De 10 h à 12 h, de 14 h à 18 h
et de 18 h à 20 h

GYMNASE MAXIMILIEN ROBESPIERRE 17

12 - 25 ans

FUTSAL

De 14 h à 18 h

DANSE AFRO

De 18 h à 20 h

PÔLE SIMONE VEIL 28

À partir de 16 ans

MARCHE URBAINE

Départ à 10 h et retour à 12 h

Retrouvez aussi

BORD DE MER

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

LONGE CÔTE

Les horaires varient en fonction
de la marée.

Retrouvez le planning sur
lehavreenforme.fr

PARCS ET FORÊTS

Pour les seniors

SQUARE SAINT-ROCH 37

MARDIS 11 JUILLET, 1^{ER} ET 22 AOÛT

GYM D'ENTRETIEN « REMISE EN FORME »

De 10 h 30 à 11 h 30

MARDI 18 JUILLET

GYM D'ENTRETIEN « ÉQUILIBRE »

De 10 h 30 à 11 h 30

MARDI 25 JUILLET

GYM D'ENTRETIEN « COORDINATION »

De 10 h 30 à 11 h 30

MARDI 8 AOÛT

GYM D'ENTRETIEN « MAL DE DOS »

De 10 h 30 à 11 h 30

DANS LA VILLE

Pour les seniors

PLACE CLÉMENCEAU

À SAINTE-ADRESSE 29

MARDI 11 JUILLET

MARCHE DÉCOUVERTE DE LA BATTERIE DE DOLLEMARD (7 À 9 KM)

De 14 h à 16 h

CENTRE COMMERCIAL GRAND CAP

(ENTRÉE) 7

MARDI 18 JUILLET

MARCHE DÉCOUVERTE DE DONDENEVILLE (7 À 9 KM)

De 14 h à 16 h

HPE (ENTRÉE PIÉTONS) 19

MARDI 25 JUILLET

MARCHE DÉCOUVERTE AUTOUR D'OCTEVILLE-SUR-MER (7 À 9 KM)

De 14 h à 16 h

MAIRIE DE SAINTE-ADRESSE 22

MARDI 1^{ER} AOÛT

MARCHE DÉCOUVERTE DU BOIS DU VAGABOND BIEN AIMÉ (7 À 9 KM)

De 14 h à 16 h

PLACE SAINT-VALÉRY

À FONTAINE-LA-MALLET 32

MARDI 22 AOÛT

MARCHE DÉCOUVERTE DE FONTAINE-LA-MALLET (7 À 9 KM)

De 14 h à 16 h

Tous les mercredis



BORD DE MER

ESPACE SPORT PLAGE 9

En cas de mauvais temps, les activités du matin se dérouleront à la salle des fêtes

François 1^{er} 34.

Pour petits et grands à partir de 6 ans

RALLYE TROTINETTE

De 14 h 30 à 15 h 30

MULTISPORTS

De 15 h 30 à 16 h 30

À partir de 16 ans

MARCHE URBAINE

Départ à 10 h et retour à 12 h

GYM D'ENTRETIEN

De 10 h à 11 h

CIRCUIT TRAINING

De 11 h à 12 h

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

KAYAK

De 9 h 15 à 10 h 15 et de 10 h 45 à 11 h 45

PADDLE

De 9 h 15 à 10 h 15, de 10 h 45 à 11 h 45 et de 19 h 15 à 20 h 15

BASSIN ET PISCINE

PISCINE ÉDOUARD THOMAS 25

5 - 11 ans

STAGE DE NATATION

45 min d'initiation

À 10 h, 11 h, 12 h, 15 h, 16 h et 17 h

PARCS ET FORÊTS

PARC FORESTIER DE MONTGEON 24

Pour petits et grands à partir de 6 ans

30 min d'initiation

TIR À L'ARC

À 14 h 30, 15 h, 15 h 30, 16 h, 16 h 30 et 17 h

DODGEBALL

À 14 h 30 et 15 h

DISC GOLF

À 15 h 30 et 16 h

PÉTÉCA

À 16 h 30 et 17 h

DANS LA VILLE

LE POLYGONE 21

12 - 25 ans

REMISE EN FORME

De 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

BASKETBALL

De 14 h à 18 h

HANDBALL

De 10 h à 12 h

GYMNASE MAXIMILIEN ROBESPIERRE 17

12-25 ans

FUTSAL

De 14 h à 18 h

PÔLE SIMONE VEIL 28

12 - 25 ans

BASKET BALL 3X3

De 14 h à 17 h

URBAN TRAINING

De 14 h à 17 h

Retrouvez aussi

BORD DE MER

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

LONGE CÔTE

Les horaires varient en fonction de la marée.

Retrouvez le planning sur lehavreenforme.fr

PARCS ET FORÊTS

Pour les séniors

SQUARE SAINT-ROCH 37

MERCREDI 2 AOÛT

PROMENADE SANTÉ (1 À 2 KM)

De 14 h 30 à 15 h 30

DANS LA VILLE

Pour les séniors

PLACE DU MONUMENT AUX MORTS 31

MERCREDI 12 JUILLET ET 23 AOÛT

PROMENADE SANTÉ (1 À 2 KM)

De 14 h 30 à 15 h 30

HÔTEL DE VILLE (ENTRÉE SUD) 18

MERCREDI 19 JUILLET

PROMENADE SANTÉ (1 À 2 KM)

De 14 h 30 à 15 h 30

CENTRE NAUTIQUE HAVRAIS (ENTRÉE) 8

MERCREDI 26 JUILLET

PROMENADE SANTÉ (1 À 2 KM)

De 14 h 30 à 15 h 30

CATÈNE DE CONTAINERS 5

MERCREDI 9 AOÛT

PROMENADE SANTÉ (1 À 2 KM)

De 14 h 30 à 15 h 30

TERMINUS TRAMWAY DE LA PLAGE 40

MERCREDI 16 AOÛT

PROMENADE SANTÉ (1 À 2 KM)

De 14 h 30 à 15 h 30



Tous les jeudis



BORD DE MER

ESPACE SPORT PLAGE 9

En cas de mauvais temps, les activités du matin se dérouleront à la salle des fêtes

François 1^{er} 34.

Pour petits et grands à partir de 6 ans

POULL BALL

De 14 h 30 à 15 h 30

JEUX DE RAQUETTES

De 15 h 30 à 16 h 30

À partir de 16 ans

GYM D'ENTRETIEN

De 10 h à 11 h

PILATES

De 11 h à 12 h

STRETCHING

De 18 h 30 à 19 h 30

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

KAYAK

De 9 h 15 à 10 h 15

PADDLE

De 9 h 15 à 10 h 15 et de 10 h 45 à 11 h 45

NAGE EN MER

De 10 h 45 à 11 h 45

BASSIN ET PISCINE

PISCINE ÉDOUARD THOMAS 25

5 - 11 ans

STAGE DE NATATION

45 min d'initiation

À 10 h, 11 h, 12 h, 15 h, 16 h et 17 h

BASSIN DU COMMERCE 3

À partir de 12 ans (avec accompagnateur),

14 ans seul

PADDLE

De 14 h 30 à 15 h 30, de 16 h à 17 h

et de 18 h à 19 h

PARCS ET FORÊTS

PARC FORESTIER DE MONTGEON 24

Pour petits et grands à partir de 6 ans

30 min d'initiation

TIR À L'ARC

À 14 h 30, 15 h, 15 h 30, 16 h, 16 h 30 et 17 h

ULTIMATE

À 14 h 30 et 15 h

JEUX DE BALLONS

À 15 h 30 et 16 h

MINI GOLF

À 16 h 30 et 17 h



DANS LA VILLE

LE POLYGONE 21

12 - 25 ans

REMISE EN FORME

De 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

BASKETBALL

De 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

GYMNASE MAXIMILIEN ROBESPIERRE 17

12 - 25 ans

FUTSAL

De 14 h à 18 h

DANSE AFRO

De 18 h à 20 h

FABRIQUE ATRIUM 10

À partir de 16 ans

MARCHE URBAINE

Départ à 10 h et retour à 12 h

Retrouvez aussi

BORD DE MER

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

LONGE CÔTE

Les horaires varient en fonction de la marée.

Retrouvez le planning sur lehavreenforme.fr

DANS LA VILLE

Pour les séniors

PLACE MAURICE BLARD À ROUELLES

(ARRÊT DE BUS) 30

JEUDI 13 JUILLET

BALADE DÉCOUVERTE DE ROUELLES

À FONTAINE-LA-MALLET (5 À 6 KM)

De 9 h 30 à 11 h 30

HPE (ENTRÉE PIÉTONS) 19

JEUDI 20 JUILLET

BALADE DÉCOUVERTE AUTOUR

D'OCTEVILLE-SUR-MER (5 À 6 KM)

De 9 h 30 à 11 h 30

CAP DE LA HÈVE (PARKING CRS 32) 4

JEUDI 17 AOÛT

BALADE DÉCOUVERTE DE LA BATTERIE

DE DOLLEMARD (5 À 6 KM)

De 9 h 30 à 11 h 30

PLACE SAINT-VALÉRY

À FONTAINE-LA-MALLET 32

JEUDI 24 AOÛT

BALADE DÉCOUVERTE

DE FONTAINE-LA-MALLET (5 À 6 KM)

De 9 h 30 à 11 h 30

Tous les vendredis



BORD DE MER

ESPACE SPORT PLAGE 9

En cas de mauvais temps, les activités du matin se dérouleront à la salle des fêtes

François 1^{er} 34.

Pour petits et grands à partir de 6 ans

RALLYE TROTTINETTE

De 14 h 30 à 15 h 30

BEACH ATHLÉ

De 15 h 30 à 16 h 30

À partir de 16 ans

GYM D'ENTRETIEN

De 10 h à 11 h

FITNESS DANSE

De 11 h à 12 h

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

KAYAK

De 9 h 15 à 10 h 15 et de 10 h 45 à 11 h 45

PADDLE

De 12 h 15 à 13 h

BASSIN ET PISCINE

PISCINE ÉDOUARD THOMAS 25

5 - 11 ans

STAGE DE NATATION

45 min d'initiation

À 10 h, 11 h, 12 h, 15 h, 16 h et 17 h

BASSIN DU COMMERCE 3

À partir de 12 ans (avec accompagnateur),

14 ans seul

PADDLE

De 14 h 30 à 15 h 30 et de 16 h à 17 h

PARCS ET FORÊTS

PARC FORESTIER DE MONTGEON 24

Pour petits et grands à partir de 6 ans

30 min d'initiation

TIR À L'ARC

À 14 h 30, 15 h, 15 h 30, 16 h, 16 h 30 et 17 h

MULTISPORTS

À 14 h 30 et 15 h

JEUX INSOLITES

À 15 h 30 et 16 h

JEUX D'ÉQUILIBRE

À 16 h 30 et 17 h

DANS LA VILLE

LE POLYGONE 21

12 - 25 ans

REMISE EN FORME

De 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

BASKETBALL

De 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

GYMNASE MAXIMILIEN ROBESPIERRE 17

12 - 25 ans

FUTSAL

De 14 h à 18 h

PÔLE SIMONE VEIL 28

12 - 25 ans

DANSE AFRO ET K-POP

De 14 h à 17 h

FABRIQUE SOQUENCE 12

À partir de 16 ans

MARCHE URBAINE

Départ à 10 h et retour à 12 h

Retrouvez aussi

BORD DE MER

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

LONGE CÔTE

Les horaires varient en fonction de la marée.

Retrouvez le planning sur lehavreenforme.fr

PARCS ET FORÊTS

Pour les séniors

JARDINS SUSPENDUS (ROSERAIE PORTE NORD) 20

VENDREDI 21 JUILLET

GYM D'ENTRETIEN « MAL DE DOS »

De 10 h 30 à 11 h 30

VENDREDI 28 JUILLET ET 25 AOÛT

GYM D'ENTRETIEN « ABDOS / FESSIERS »

De 10 h 30 à 11 h 30

VENDREDI 4 AOÛT

GYM D'ENTRETIEN « COORDINATION »

De 10 h 30 à 11 h 30

VENDREDI 11 AOÛT

GYM D'ENTRETIEN « ÉQUILIBRE »

De 10 h 30 à 11 h 30

VENDREDI 18 AOÛT

GYM D'ENTRETIEN « RENFORCEMENT MUSCULAIRE »

De 10 h 30 à 11 h 30



Tous les samedis

BORD DE MER

ESPACE SPORT PLAGE 9

À partir de 16 ans

GYM D'ENTRETIEN

De 10 h à 11 h

URBAN TRAINING

De 11 h à 12 h

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

PADDLE

De 9 h 15 à 10 h 15
et de 10 h 45 à 11 h 45



Tous les dimanches

BORD DE MER

ESPACE SPORT PLAGE 9

Pour parents et enfants

SPORT EN FAMILLE

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

PADDLE

De 9 h 15 à 10 h 15
et de 10 h 45 à 11 h 45

Retrouvez aussi

BORD DE MER

BAINS MARITIMES 1

À partir de 16 ans

LONGE CÔTE

Les horaires varient en fonction de la marée.
Retrouvez le planning sur lehavreenforme.fr



Mais aussi tout l'été

LOCATION DE MATÉRIEL NAUTIQUE

AUX BAINS MARITIMES 1

CANOÉ KAYAK (SIMPLE OU DOUBLE) & PADDLE

Du samedi 1^{er} juillet au dimanche 27 août, tous les jours de 12 h à 19 h (dernière location à 18 h).

Tarif individuel (1 h) : 7 €

Tarif groupe (prix par personne) : 5 € (tarif groupe : famille, étudiants, demandeurs d'emploi)

SORTIE EN VOILIER AVEC SKIPPER

Le voilier peut accueillir 5 personnes maximum pour une balade en mer de deux heures.

Du samedi 8 juillet au dimanche 27 août, deux départs sont proposés tous les jours depuis l'office de tourisme : 14 h et 16 h

Tarif : Enfant (-18 ans) : 7 € / Adulte : 14 €

Il est conseillé de réserver directement auprès des bains maritimes ou par téléphone au 02 35 41 49 76.

Les participants doivent porter des chaussures de sport fermées.

Les cartes bancaires et les chèques vacances ne sont pas acceptés.

PRÊT DE MATÉRIEL

À LA FORÊT DE MONTGEON 24

POUR BOUGER ENTRE AMIS OU EN FAMILLE

Du matériel est disponible en prêt à l'espace d'accueil près des jeux pour enfants.

Pétanque, mini-golf, croquet, bowling (prêt de matériel).

Du lundi au vendredi de 14 h 30 à 17 h 30.

Pour les plus jeunes, la ville propose du prêt de draisiennes.

OPÉRATION : PISCINE À 1€

En juillet : piscine de la Mare Rouge 27

En août : piscine du Cours de la République 26



“Découvrez le sport été”

Les clubs sportifs proposent aussi des activités pendant l'été. Sous forme de stage d'une semaine, les enfants entre 6 et 17 ans peuvent découvrir des disciplines variées.

Pour s'inscrire rendez-vous sur le site inscription.lehavre.fr ou en guichets à l'Hôtel de ville, mairies annexes et maisons municipales.

10 AU 13 JUILLET

ATHLÉTISME - 6/10 ANS

Association sportive des Cheminots
Havrais

06 83 96 02 75

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 15

33 Salle Alain Mimoun

AVIRON - 11/15 ANS

Société Havraise de l'Aviron

06 30 06 53 22

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 12

2 Base Nautique du bassin de la barre

Obligation de présenter le 1^{er} jour un brevet de natation ou une attestation scolaire "savoir nager"

GYMNASTIQUE TRAMPOLINE - 6/9 ANS

Groupement Gymnique Havre et Banlieue

02 35 26 02 97

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 15

36 Salle de Gymnastique Marcel Royer

MULTISPORTS LUDIQUES

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

Le matin : jeux collectifs

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

L'après-midi : jeux de précision

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Nombre de places : 12

15 Gymnase Eugène Varlin

MULTISPORTS OLYMPIQUES

(tir à l'arc, escrime...)

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

TENNIS DE TABLE - 7/13 ANS

Association Tennis de Table du Havre

06 81 59 46 80

De 10 h 30 à 12 h

Nombre de places : 10

14 Gymnase René Descartes

VOILE - 8/14 ANS

Centre Nautique Paul Vatine

06 67 02 14 92

Nombre de places : 12

De 10 h à 11 h 30

6 Centre Nautique Paul Vatine

Obligation de présenter le 1^{er} jour un brevet de natation ou une attestation scolaire "savoir nager"



17 AU 21 JUILLET

AVIRON - 11/15 ANS

Société Havraise de l'Aviron

06 30 06 53 22

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 12

2 Base Nautique du bassin de la barre

Obligation de présenter le 1^{er} jour un brevet de natation ou une attestation scolaire "savoir nager"

MULTISPORTS LUDIQUES

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

Le matin : jeux individuels

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

L'après-midi : jeux collectifs

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Nombre de places : 12

15 Gymnase Eugène Varlin

MULTISPORTS OLYMPIQUES

(tir à l'arc, escrime...)

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

SKATEBOARD - 8/9 ANS ET 10/14 ANS

Ultra Skate Club

06 24 65 17 51

De 10 h à 11 h et de 14 h à 15 h

Nombre de places : 8

38 Stade Jules Deschaseaux

Apporter son matériel : skateboard, casque et protections (genoux, coudes, poignets)

24 AU 28 JUILLET

ESCALADE - 10/14 ANS

Le Havre Escalade

06 28 13 41 26

De 10 h 30 à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

MULTISPORTS LUDIQUES

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

Le matin : jeux de précision

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

L'après-midi : jeux individuels

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Nombre de places : 12

15 Gymnase Eugène Varlin

MULTISPORTS OLYMPIQUES

(tir à l'arc, escrime...)

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil



31 JUILLET AU 4 AOÛT

MULTISPORTS LUDIQUES

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

Le matin : jeux collectifs

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

L'après-midi : jeux de précision

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Nombre de places : 12

15 Gymnase Eugène Varlin

MULTISPORTS OLYMPIQUES

(tir à l'arc, escrime, ...)

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

TENNIS - 7/10 ANS

Club sportif des Services Municipaux

06 67 62 83 95

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 12

16 Gymnase Georges Vavas seur

7 AU 11 AOÛT

ESCALADE - 10/14 ANS

Le Havre Escalade

06 28 13 41 26

De 10 h 30 à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

MULTISPORTS LUDIQUES

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

Le matin : jeux individuels

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

L'après-midi : jeux collectifs

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Nombre de places : 12

15 Gymnase Eugène Varlin

MULTISPORTS OLYMPIQUES

(tir à l'arc, escrime...)

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

TENNIS - 7/10 ANS

Club sportif des Services Municipaux

06 67 62 83 95

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 12

16 Gymnase Georges Vavas seur



14 AU 18 AOÛT

MULTISPORTS LUDIQUES

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

Le matin : jeux de précision

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

L'après-midi : jeux collectifs

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Nombre de places : 12

15 Gymnase Eugène Varlin

MULTISPORTS OLYMPIQUES

(tir à l'arc, escrime...)

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

RUGBY 8/17 ANS

Havre Rugby Club

06 33 87 03 15

De 14 h à 15 h 30

Nombre de places : 20

39 Stade Youri Gagarine

21 AU 25 AOÛT

ATHLÉTISME - 6/10 ANS

Association sportive des Cheminots

Havrais

06 83 96 02 75

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 15

33 Salle Alain Mimoun

GYMNASTIQUE TRAMPOLINE - 6/9 ANS

Groupement Gymnique Havre et Banlieue

02 35 47 63 23

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 22

35 Salle de Gymnastique du Bois au Coq

HANDBALL 9/12 ANS

Gonfreville Handball

06 66 43 16 93

De 14 h à 15 h 30

Nombre de places : 20

13 Gymnase Claude Bernard

MULTISPORTS LUDIQUES

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

Le matin : jeux collectifs

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

L'après-midi : jeux de précision

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Nombre de places : 12

15 Gymnase Eugène Varlin

MULTISPORTS OLYMPIQUES

(tir à l'arc, escrime...)

6/8 ANS ET 9/12 ANS

Direction du sport

02 35 19 81 96

De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h

Nombre de places : 12

28 Pôle Simone Veil

RUGBY - 8/17 ANS

Havre Rugby Club

06 33 87 03 15

De 14 h à 15 h 30

Nombre de places : 20

39 Stade Youri Gagarine

TENNIS DE TABLE - 7/13 ANS

Association Tennis de Table du Havre

06 81 59 46 80

De 10 h 30 à 12 h

Nombre de places : 10

14 Gymnase René Descartes

VOILE - 8/14 ANS

Centre Nautique Paul Vatine

06 67 02 14 92

De 10 h à 11 h 30

Nombre de places : 12

6 Centre Nautique Paul Vatine

Obligation de présenter le 1^{er} jour un brevet

de natation ou une attestation scolaire

"savoir nager"

Lexique des activités 2023

ET LEUR NIVEAU D'INTENSITÉ ESTIMÉ

DOUCE

MODÉRÉE

TONIQUE

BALADE DÉCOUVERTE ■

Les balades permettent de découvrir à pied un quartier, un site, un lieu insolite et de visiter les sites incontournables de la ville.

BEACH ATHLÉ ■

De l'athlétisme sur sable, un vrai défi !

BUNGY PUMP ■ ■

Variante ludique de la marche nordique qui permet grâce à des bâtons munis d'une pompe avec des résistances d'améliorer sa condition physique.

CIRCUIT TRAINING ■

Une combinaison d'exercices de cardio et de renforcement musculaire à répéter plusieurs fois.

DANSE AFRO ■

Découvrez les différentes techniques et styles de danse africaine.

DISC GOLF ■

Comme au golf, des trous à viser avec un disque en guise de balle.

DODGEBALL ■

Cette discipline, aussi appelée balle aux prisonniers, se joue à deux équipes. Les joueurs doivent mutuellement s'éliminer en envoyant le ballon tout en évitant de se faire toucher.

FITNESS DANSE ■

Une pratique en rythme et en musique qui allie cardio, renforcement musculaire et coordination.

FLAG ■

Pour stopper votre adversaire il faudra attraper son drapeau ! Football américain sans placage.

FOOT GOLF ■

Du golf mais avec les pieds !

FUTSAL ■

Il se joue selon les mêmes règles que le football mais en salle à 5 contre 5 avec un ballon adapté aux gymnases.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ■

Des mouvements adaptés pour maintenir et développer la mobilité articulaire et le renforcement musculaire. Elle améliore également l'équilibre statique et dynamique ainsi que l'endurance générale.

JEUX INSOLITES ■

Venez découvrir des anciennes disciplines olympiques.

KAYAK EN MER ■

Ce sport permet de fortifier le haut du corps et de tonifier les jambes tout en travaillant le système cardiovasculaire.

K-POP ■

Danse d'inspiration coréenne à pratiquer en groupe, une activité ultra décalée !

LONGE CÔTE ■

Activité sportive qui consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau située au niveau du diaphragme, le longe côte renforce tout le corps et est très bon pour la circulation sanguine. L'évolution dans l'eau permet de soulager les contraintes articulaires.

MARCHE NORDIQUE DOUCE ET DYNAMIQUE ■ ■

Cette marche avec des bâtons permet un travail d'endurance et de renforcement général du corps.

NAGE EN MER ■

Cette pratique permet de bénéficier de l'effet massant de l'eau, de travailler les abdominaux et les bras.

PADDLE ■ ■

La pratique en mer est plus tonique car elle sollicite plus fortement l'équilibre.

PILATES ■

Cette méthode travaille les muscles profonds et la souplesse. Elle permet de travailler la respiration et la posture pour être mieux dans son corps.

PÉTÉCA ■

La rencontre du badminton, du volley-ball et de la pelote basque, fun assuré !

POULL BALL ■

Deux équipes, deux cibles et un gros ballon. Du fun garanti !

STRETCHING ■

Calme et détente au programme. Des étirements pour travailler la souplesse et soulager des douleurs.

RALLYE TROTTINETTE ■

Ça glisse ! Parcours en milieu urbain en trottinette.

TCHOUKBALL ■ ■

Discipline mixte et intergénérationnelle, il faut faire rebondir la balle sur le trampoline sans que l'adversaire ne l'attrape.

ULTIMATE ■

Un sport de disque qui se joue en équipe, au programme : convivialité et agilité !

URBAN TRAINING ■

Une discipline qui se pratique à l'aide du mobilier urbain et qui allie exercices de renforcement musculaire et mouvements cardio. Une activité dynamique et complète !

YOGA ■

Un enchaînement de postures et un travail autour de la respiration pour se reconnecter avec son corps et sa souplesse. Pour la pratique dynamique du yoga, les bases restent les mêmes bases mais le rythme de la séance est plus soutenu.



LH été

...mais aussi !



Les autres activités

PÊCHE À PIED

À partir de 6 ans, accompagné d'un adulte

LUNDI 10 JUILLET

De 11 h à 12 h 30

SAMEDI 5 AOÛT

De 9 h à 10 h 30

Rendez-vous sur le parking du restaurant « Le bout du monde » à Sainte-Adresse.
Prévoir des bottes ou de vieilles baskets pour se déplacer sur le platier ensablé et humide de l'estran et des vêtements adaptés à la météo du jour.

Inscription obligatoire sur ecopedagogie@lehavre.fr ou au 02 35 19 61 04

NETTOYAGE DE PLAGE

À partir de 6 ans, accompagné d'un adulte

LES MERCREDIS 19 ET 26 JUILLET ET 2 AOÛT

De 10 h à 11 h

Rendez-vous au manège de la plage, à l'entrée de la promenade.

Sacs et gants fournis

Prévoir des vêtements adaptés à la météo

Inscription obligatoire sur ecopedagogie@lehavre.fr ou au 02 35 19 61 04

LH ÉTÉ AVEC LES FABRIQUES

Durant l'été, les fabriques restent au plus près de vous et vous proposent, dans chaque quartier, des activités pensées pour tous : sorties, ateliers créatifs, activités en plein air, journées festives, spectacles, relais lecture hors les murs, animations en pied d'immeubles...

Pour connaître la programmation et les modalités de participation, contactez les fabriques ou rendez-vous sur lehavre.fr.

PARTIR EN LIVRE

LES 1^{ER} ET 2 JUILLET

au Square Saint-Roch

Le grand festival national du livre pour la jeunesse fera une fois de plus, escale au Havre pour sa 9^{ème} édition.

Plus d'informations sur lireauhavre.fr

NUITS SUSPENDUES

DU 21 AU 23 JUILLET

aux Jardins suspendus

Les Jardins suspendus accueilleront de nombreux artistes dans des formats et des espaces singuliers : une grande scène amplifiée, une terrasse à l'atmosphère électro-swing et familiale, un village festif inspiré des ramblas espagnoles. De part et d'autre des jardins, restaurateurs, bars et artisans locaux accompagneront les festivités.

Programme et billetterie en ligne sur nuits-suspendues.lehavre.fr

UN ÉTÉ AU HAVRE

DU 24 JUIN AU 17 SEPTEMBRE

dans toute la ville

Artistes, intelligence artificielle, architecture, métamorphoses, innovation, immersion... ce sont les mots qui définissent cette nouvelle saison. Venez découvrir la première édition d'Un Été Au Havre sous la direction artistique de Gaël Charbau.

Plus d'informations sur uneteauhavre.fr

LES RENDEZ-VOUS D'ARTHUR

JUILLET / AOÛT

En cette période estivale, les Rendez-vous d'Arthur vous proposent une programmation musicale dans différents lieux de la ville.

Plus d'informations sur conservatoire-lehavre.fr

BÉTON

DU 25 AU 27 AOÛT

Multidisciplinaire, accessible et créatif, Béton, c'est le grand rendez-vous musique, architecture et food de la fin de l'été au Havre !

Plus d'informations sur beton.cool

CINÉ TOILES

DU 26 JUILLET AU 2 SEPTEMBRE

Sur le territoire de la communauté urbaine Le Havre Seine Métropole

10^{ème} édition Ciné Toiles : les projections de l'été avec concerts et films en plein air (et en transats), pour les petits et les grands !

Plus d'informations sur cinetoiles.info

LE WEEK-END DE LA GLISSE

DU 25 AU 27 AOÛT

Au Skatepark du Havre, esplanade de la plage et front de mer

Compétitions et animations autour des sports de glisse urbaine et nautique.

Plus d'informations sur lehavreenforme.fr

ESCLAVAGE, MÉMOIRES NORMANDES EXPOSITION FORTUNES ET SERVITUDES

DU 10 MAI AU 10 NOVEMBRE 2023

À l'Hôtel Dubocage de Bléville

Cette exposition d'ampleur régionale et reconnue d'intérêt national par le ministère de la Culture est présentée simultanément à l'Hôtel Dubocage de Bléville (Musées d'Art et d'Histoire du Havre), au musée Eugène Boudin (Musées de Honfleur) et au musée de la Corderie Vallois (Réunion des musées métropolitains, Rouen Normandie).

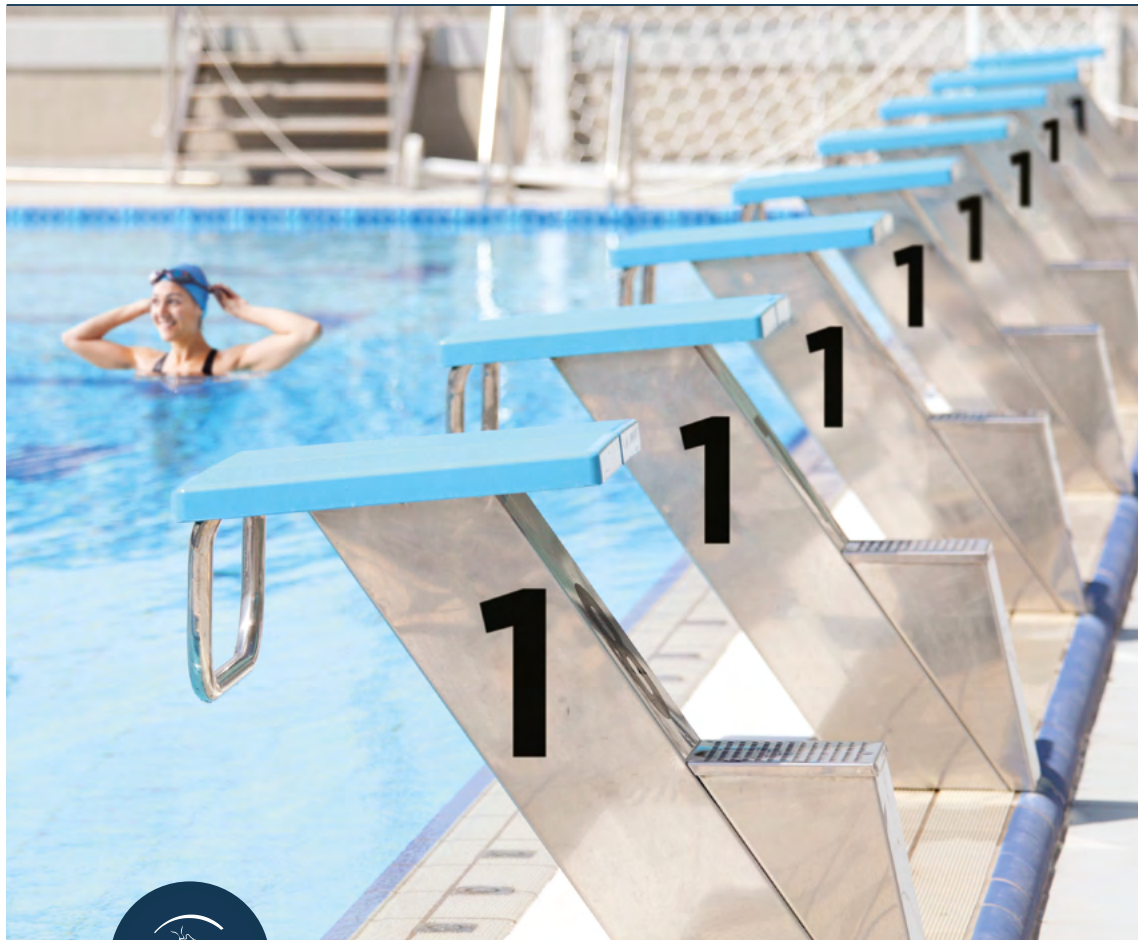
D'un continent à un autre, du XVI^e au XIX^e siècle, l'exposition havraise évoque le rôle des individus et la manière dont ils se sont retrouvés impliqués dans un commerce esclavagiste, leur existence, leur complicité directe ou indirecte et/ou leurs résistances.

Plus d'informations sur esclavage-memoires-normandes.fr

LA PISCINE

À 1€

POUR TOUS



informations sur lehavreenforme.fr

DU 1^{ER} JUILLET AU 31 AOÛT 2023

PISCINES MUNICIPALES DE LA MARE ROUGE (JUILLET)
ET COURS DE LA RÉPUBLIQUE (AOÛT)



Notez votre programme de l'été !

A series of horizontal dotted lines for writing a summer program.

