



OBJECTIFS

- Promouvoir la santé et le bien-être par l'activité physique.
- Lutter contre de nombreuses pathologies chroniques (obésité, hypertension artérielle) et des affections de longue durée (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...).
- Créer l'envie de pratiquer une activité physique, à tout âge et selon ses capacités.
- Découvrir de nouveaux sites et de nouveaux lieux de pratique.
- Accompagner, orienter les pratiquants désireux d'intégrer une association sportive du territoire.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION à l'accueil du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale de la Hague) 1 place de la Mairie 50440 BEAUMONT-HAGUE, par téléphone: 02 33 01 83 90 ou par mail : ccas@lahague.com

- Les inscriptions à un cycle seront ouvertes 3 semaines avant chaque début de cycle
- La production d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive n'est pas demandée mais une attestation sur l'honneur sera à compléter lors de la première séance sportive.

En cas d'absence à l'activité, il sera nécessaire de prévenir rapidement la coordinatrice du Pôle Sénior au

02.33.01.83.90

ACTIONS

- La Direction Sport et Vie Associative en lien avec le service Pôle Sénior du CCAS de la commune propose pour les habitants qui se questionnent sur leurs pratiques sportives mais qui n'osent pas se lancer, des cycles d'activités physiques et ludiques.

▸ Du 4 janvier au 08 février

Thème « BIEN DANS SON CORPS »

Activité de stretching et de renforcement articulaire et musculaire.

Lieu : Complexe sportif de Beaumont-Hague (dojo).

Tenue requise : tenue et chaussures de sport

▸ Du 1 mars au 12 avril

Thème « PRÉCISIONS »

Activités de précision avec tir sur cible tel que du biathlon laser et de l'archery tag (dérivé du tir à l'arc).

Lieu : Halle des sports de Vasteville.

Tenue requise : tenue et chaussures de sport

▸ Du 3 mai au 21 juin

Thème « SPORTS DE NATURE »

Randonnée (activités de report en intérieur en cas de mauvais temps). Des séances de Longe-Côte pourront également être intégrées au cycle.

Lieu : plage d'Urville-Nacqueville (ou complexe sportif d'Urville-Nacqueville (salle de tennis de table en cas de mauvais temps).

Tenue requise : tenue et chaussures de sport pour la randonnée. Pour le Longe Côte, prévoir maillot de bain et serviette (les combinaisons seront fournies).



OBJECTIFS

- Créer du lien entre les différents acteurs du sport santé sur le cotentin,
- Créer des passerelles entre les prescripteurs, les éducateurs sportifs acteurs de terrains et les pratiquants,

ACTIONS

- Activités physiques adaptées encadrées par des éducateurs d'activités physiques adaptées de la Maison Sport Santé Cotentin mardi midi et vendredi midi sur le territoire de la Hague.

RENSEIGNEMENTS

- À l'accueil de la Maison Sport Santé Cotentin 37, rue de l'Ermitage 50100 CHERBOURG EN COTENTIN au 06 19 86 29 39
- Au secrétariat de la direction Sport et Vie Associative de la commune au 02 33 01 93 29



OBJECTIFS

- Proposer aux habitants du territoire des bilans de la condition physique dans le but de les orienter précisément vers une activité physique correspondant à leur état de santé.

ACTIONS

- Mise en place à partir de février 2023 d'une permanence assurée par l'équipe de la Maison Sport Santé Cotentin au sein de la Maison des Services Publics de La Hague, les premiers mardis de chaque mois, de 14h à 17h, sur rendez-vous.

INSCRIPTIONS

- À l'accueil de la Maisons des Services Publics de la Hague 1, place de la Mairie Beaumont Hague 50440 LA HAGUE au 02 33 01 83 90

RENSEIGNEMENTS

- À l'accueil de la Maison Sport Santé Cotentin 37, rue de l'Ermitage 50100 CHERBOURG EN COTENTIN au 06 19 86 29 39