

## Préambule :

## Guide ressources :

Ce guide s'adresse à tout professionnel qui souhaite mettre en œuvre, développer ou orienter vers une action sur la thématique alimentation activité physique.

Il est pensé comme une banque d'expériences qui sera actualisé régulièrement.

**N°** Chaque action ciblée sur le territoire est repérée par un chiffre repris sur la fiche projet de la structure.

**CCAS** Les structures dont les actions se déroulent sur l'ensemble du territoire ne donnent pas lieu à un repérage sur la carte.

Pour plus de lisibilité, les fiches projets sont classées dans cette même logique. Ainsi, dans un premier temps seront présentées les projets pour lesquels l'action peut se déployer sur l'ensemble de la Ville, puis dans un second temps ceux pour lesquels l'action peut se déployer un quartier spécifique.

## Annexes :

- Annexe 1 : Carte reprenant l'ensemble des lieux d'activités du Sport Pass 2014-2015
- Annexe 2 : Descriptif des activités proposées dans le cadre du Sport Pass Enfants/Ados
- Annexe 3 : Descriptif des activités proposées dans le cadre du Sport Pass Adultes.



## Actions se déroulant sur l'ensemble du territoire

Structure / Porteur : Service Culture Ville de Roubaix		Association Des étoiles dans les yeux	
<b>Projet Breakfast Classes</b>	P10	<b>SPORTEZ-VOUS BIEN !</b>	P22
Service Politiques éducatives de la ville de Roubaix (CPG)		Service Prévention Santé Métropole Roubaix- Tourcoing du Conseil Général	
<b>Action 1 : Actions périscolaires</b>	P11	<b>Actions collectives de sensibilisation et d'information sur l'équilibre alimentaire</b>	P23
<b>Action 2 : Actions en temps scolaire</b>	P12	Direction des Sports Ville de Roubaix	
<b>Action 3 : Les formations</b>	P13	<b>SPORT PASS (PILATES 1 &amp; 2)</b>	P24
<b>Action 4 : Restauration Scolaire &amp; ALSH</b>	P14	Direction des Sport Ville de Roubaix	
Service Santé CCAS de Roubaix		<b>SPORT PASS GYMNASTIQUE SÉNIORS</b>	P25
<b>PROJETS ÉCOLES</b>	P15	Direction des Sport Ville de Roubaix	
Service Santé CCAS de Roubaix et CPAM Roubaix-Tourcoing		<b>SPORT PASS GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN</b>	P26
<b>CROQU'&amp; MARCHÉ</b>	P16	Direction des Sport Ville de Roubaix	
Structures personnes âgées du CCAS		<b>SPORT PASS « PLEINE FORME »</b>	P27
<b>PROJET « BIEN VIEILLIR »</b>	P17	Centre Hospitalier de Roubaix	
Service Culture CCAS de Roubaix		<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SANTÉ</b>	P28
<b>PARFUM DE LA CAROTTE</b>	P18	La Maison du Jardin	
Direction des Sport Ville de Roubaix		<b>CUISINE MOBILE</b>	P29
<b>SPORT PASS ENFANTS</b>	P19		
Service personnes âgées CCAS			
<b>SPORT PASS ADULTES (+ 16 ANS)</b>	P20		
Gymnastique adaptée aux personnes âgées de plus de 60 ans	P21		



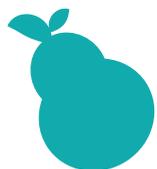
## Nord : PAGES 30 à 36

Multi-accueil du Home des Flandres (petite enfance)	
<b>PROJET PARENTALITÉ ET ALIMENTATION</b>	P31
Centre Social Alma	
<b>« ASSIETTE ET BASKETS : EN AVANT VERS UN MIEUX ÊTRE »</b>	P32
Centre Social Basse Measure	
<b>MANGEONS SPORT</b>	P33
ARCADIS	
<b>CRÉATION D'AMÉNAGEMENT ALIMENTATION BIO</b>	P34
Centre Social Hommelet	
<b>SPORTEZ-VOUS SAIN</b>	P35
Centre social Echo	
<b>UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL</b>	P36



## Centre : PAGES 37 à 42

Le Gymnase / Centre de Développement Chorégraphique	
<b>ATELIERS DE PRATIQUE ARTISTIQUE EN DANSE</b>	P37
Amitié Partage	
<b>NUTRICOLIS</b>	P38
Maison des Aidants	
	P39
Maison des associations	
<b>QIGONG ART ENERGÉTIQUE ROUBAIX</b>	P40
« La Pause » (Groupe d'entraide mutuelle)	
<b>PROJET « MARMITON »</b>	P41



## Ouest : PAGES 43 à 45

Centre social Fresnoy-Mackellerie	
<b>LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE</b>	P44
Centre Social Nautilus	
<b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b>	P45

## Est : PAGES 46 à 49

Association L'UNIVERS	
<b>LA CANTINE DU COEUR</b>	P47
Lycée Maxence Van der Meersh	
<b>RÉUSSIR SON BAC</b>	P48
Centre social Pile Sainte Elisabeth	
<b>LA SANTÉ, TOUTE UNE HISTOIRE</b>	P49

## Sud : PAGES 50 à 58

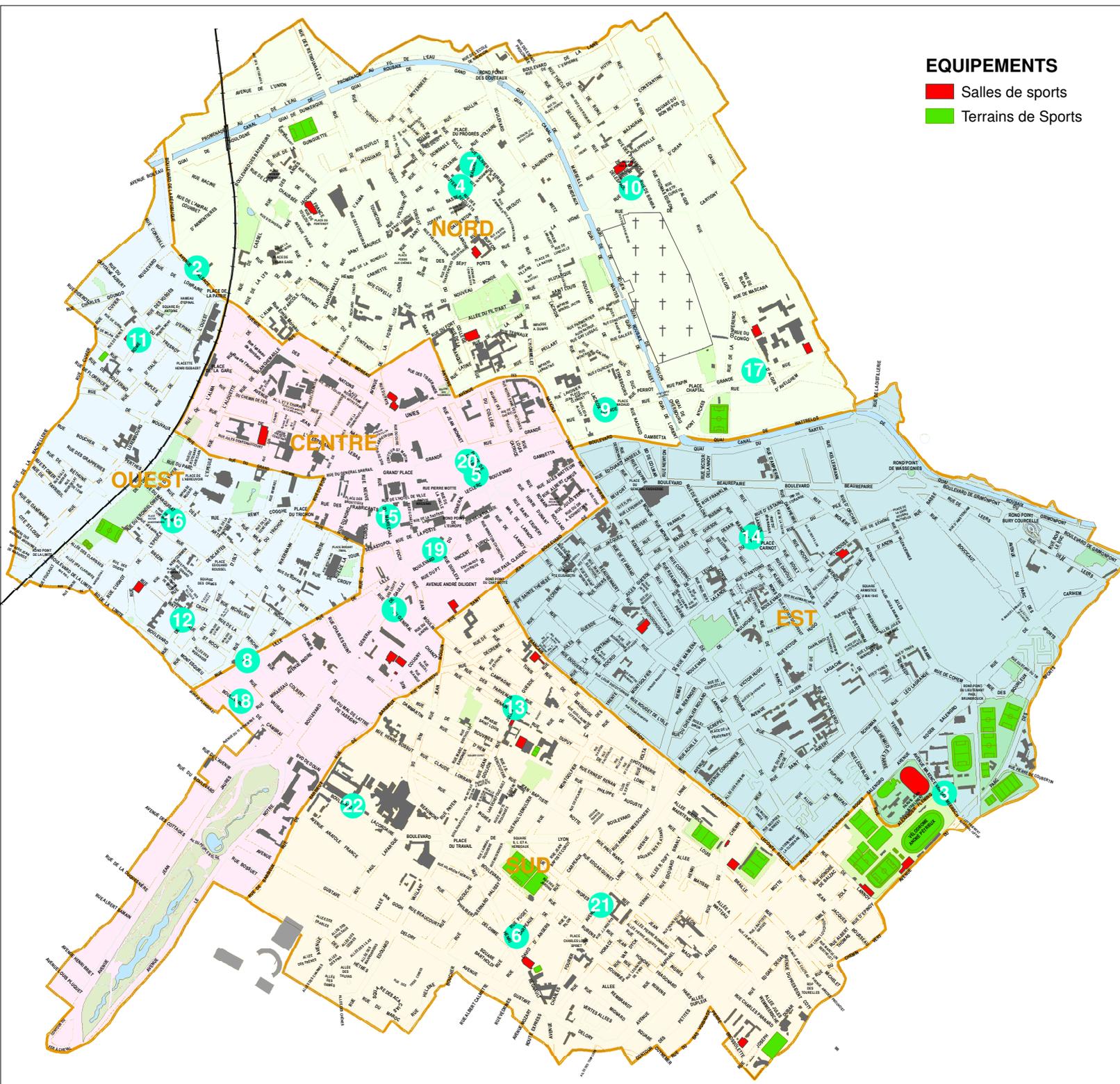
Centre Social Moulin Potennerie	
<b>CAP SANTE</b>	P51
Association Ensemble Autrement	
<b>ATELIER CUISINE</b>	P52
Centre Social des trois villes	
	P53
Espace Linné	
<b>Action 1 : Gymnastique Volontaire Carpeaux</b>	P54
<b>Action 2 : Creedance Country Club</b>	P55
<b>Action 3 : Linné Evolution</b>	P56
<b>Action 4 : CRCFIN Yoga</b>	P57
<b>Action 5 : Qi Gong Art Energétique Roubaix</b>	P58

## EQUIPEMENTS

- Salles de sports
- Terrains de Sports

## Localisation des Structures

- 1, Le Gymnase
- 2, La Maison du Jardin
- 3, Lycée Maxence Van der Meersh
- 4, Multi-accueil du Home des Flandres
- 5, GEM La Pause
- 6, Association Ensemble Autrement
- 7, Centre Social Basse Masure
- 8, Centre Social Alma
- 9, Centre Social Hommelet
- 10, Centre Social Echo
- 11, Centre social Fresnoy Mackellerie
- 12, Centre Social le Nautilus
- 13, Centre Social Moulin Potennerie
- 14, Centre Social du Pile
- 15, Amitié Partage
- 16, Association L'Univers
- 17, ARCADIS
- 18, Maison des Aidants
- 19, Service Prévention Santé Conseil Général
- 20, Maison des Associations
- 21, Espace Linné
- 22, Association des étoiles dans les yeux





# Projet Breakfast Classes

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Projet d'éducation artistique et d'éducation à la santé par le biais d'ateliers de danse contemporaine et de nutrition, il s'adresse aux enfants de cycle 3 de trois écoles élémentaires de Roubaix ainsi qu'au public familial des centres sociaux environnants.
- L'objectif de faire évoluer les publics vers un bien être en les sensibilisant, de manière ludique et pédagogique, à la pratique d'une activité physique et créative (la danse contemporaine) associée avec la découverte d'une alimentation équilibrée.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Enfants-Adolescents ✓ Adultes

Si enfants :

- ✓ sur temps scolaire
- ✓ temps non scolaire pour les actions parentalité

## Lieu et Horaires de l'activité :

Dans les écoles partenaires, au Gymnase / Centre de Développement Chorégraphique Roubaix Nord-Pas de Calais, et dans les centres sociaux selon un planning déterminé avec l'ensemble des partenaires du projet.

## Modalités d'inscription :

Après détermination entre l'équipe, le service Education et l'Education Nationale par le biais des conseillères pédagogiques du premier degré pour 3 classes et centres sociaux environnants (dans chaque centre social, binôme parents-enfants sur inscription et public familial).

## Partenaires :

- Service Education de la Ville
- Le Gymnase / Centre de Développement Chorégraphique Roubaix Nord-Pas de Calais
- Service Santé du CCAS avec des outils notamment de VIF
- Conseillères pédagogiques des Inspections de l'Education Nationale de Roubaix Est et Roubaix Ouest (1er degré)
- LARS
- LACSE

### Contact Service Culture

**Céline Latu**  
 Chargée de mission Jeune  
 Mairie de Roubaix  
 Tél : 03 59 57 32 11  
 clatu@ville-roubaix.fr

# Action 1 : Actions périscolaires

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

### Ateliers goût nutrition :

- Promouvoir l'éducation sensorielle au goût, favoriser l'optimisation de l'aspect hédonique de l'alimentation et l'éducation nutritionnelle, construction des ateliers en fonction des projets des animateurs ALSH.

### Ateliers petits chefs

- Eveiller la curiosité gustative, initier à l'analyse sensorielle par l'utilisation des 5 sens, transmettre les bons réflexes d'une alimentation équilibrée et diffuser une véritable pédagogie du goût via des ateliers de création et dégustations ludiques.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Enfants-Adolescents ✓ Adultes

Si enfants :

- ✓ sur temps non scolaire

## Fréquence et modalités d'inscription :

- **Ateliers goût nutrition** : enfants inscrits en ALSH durant les vacances scolaires, intervention sur demande des ALSH, séance de 2h.

- **Ateliers petits chefs** : enfants des classes élémentaires, inscription à la demande des parents, un atelier par semaine par période scolaire. (11 ateliers de 15 enfants en moyenne par an)

## Partenaires :

- Service jeunesse
- service santé du CCAS

### Contact :

**Gwenaëlle Walbecq**  
 Diététicienne  
 37, rue Jules Verne, 59100 Roubaix  
 Tél : 03 20 66 93 42  
 centrepermanentdugout@ville-roubaix.fr

## Action 2 : Actions en temps scolaire

Thématique de l'action : 

### Descriptif des actions :

#### Les classes de goût

- Donner la possibilité à chaque enfant de prendre conscience de son identité sensorielle à travers ses propres sensations et celles des autres ...
- Travailler l'équilibre et les habitudes alimentaires et les orienter vers de meilleurs choix.
- Réaliser un stand pour le forum du Goût et un article pour la revue des classes de goût.

#### Le forum des classes de goût :

- Temps d'échanges interclasses et de sensibilisation à l'éducation nutritionnelle et à l'éducation sensorielle au goût.
- Présentation du travail effectué durant l'année, animations sur l'importance d'une alimentation diversifiée et équilibrée, promotion des produits de notre région.

#### La semaine du goût :

- Découvrir et travailler des fruits et légumes qui ne sont pas forcément connus ou peu appréciés (apport de vocabulaire).
- Découvrir et appliquer les règles d'hygiène élémentaires en cuisine (lavage des mains, lavage des aliments).
- S'impliquer dans une réalisation collective.
- Sensibiliser l'enfant à l'importance d'une alimentation diversifiée et équilibrée.

#### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✔ Enfants-Adolescents ✔ Adultes
- Si enfants :
- ✔ temps non scolaire

#### Fréquence et modalités d'inscription:

- Classes de goût : enfants des écoles primaires, inscription à la demande des enseignants, 12 séances sur l'année (20 classes par an en moyenne)
- Forum des classes de goût : classes bénéficiant des classes de goût et tout autre classe, ALSH ou centre social intéressés par la visite (1400 visiteurs en moyenne sur la semaine).
- la semaine du goût : classes non inscrites en classes de goût, inscription à la demande des enseignants, animation de 2h durant la semaine du goût .

#### Partenaires :

- Société de restauration API, Comité de Promotion
- des produits régionaux, les équipes éducatives.

Contact : Idem Action 1

## Action 3 : Les formations

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

#### Formation Directeurs ALSH :

- Vérifier que les menus préétablis par le directeur sont conformes aux recommandations de l'équilibre alimentaire.
- Rappeler les conditions d'hygiène pour la confection des repas ainsi que les règles de transport et entreposage des denrées alimentaires

#### Formation animateurs pause méridienne (selon les besoins):

- Temps d'inter échanges entre les participants pour trouver des solutions aux problèmes fréquemment rencontrés autour du repas.
- Comment inciter l'enfant à goûter au contenu de son assiette ? Quels sont les arguments à lui donner pour le convaincre de goûter ?

#### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- Enfants-Adolescents ✔ Adultes
- Si enfants :
- sur temps scolaire ✔ temps non scolaire

#### Fréquence et modalités d'inscription :

- Formation Directeurs ALSH : 5 Directeurs, 1 session de 1h00
- Formation animateurs ALSH : 30 animateurs, 2 sessions d'1h30

#### Partenaires :

- Service jeunesse de la Ville

Contact : Idem Action 1

# Action 4 : Restauration Scolaire & ALSH

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

- Proposer des repas équilibrés et variés aux 5 500 convives des écoles maternelles et élémentaires publiques de Roubaix

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

Enfants-Adolescents  Adultes

Si enfants :

- temps non scolaire

### Nombre de participants par séance :

- Mercredis : 1 300 convives / jour
- Petites vacances : Juillet et Août : 2 200 convives / jour

### Fréquence :

- Tout le territoire proche des 5 jours / semaine,
- 52 semaines/an
- Restauration scolaire : 140 jours / an
- Restauration des A.L.S.H : Tous les mercredis
- Petites vacances : Juillet - Août

#### Contact :

VALÉRIE MORANTIN  
Diététicienne  
Responsable du Contrôle Qualité  
Direction de l'Education  
Mairie de Roubaix  
Tél : 03 59 57 31 16  
Fax : 03 59 57 31 17

# PROJETS ÉCOLES

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

- Sensibiliser les enfants à l'importance d'une bonne hygiène de vie en particulier du rôle de l'alimentation et de l'activité physique.
  - Améliorer les pratiques alimentaires des enfants.
  - Inciter les enfants à pratiquer davantage d'activité physique.
  - Développer l'esprit critique et de comportements proactifs.
- Les projets transversaux sur d'autres thématiques sont favorisés, tels que des partenariats dans les projets (médiats et santé, environnement et santé, sport et santé....)

### Thèmes proposés dans le cadre du projet Alimentation Activité Physique :

- Les 5 sens
- Les différents groupes d'aliments
- Le rôle des aliments et la notion de fréquence
- Le rôle des aliments et l'équilibre alimentaire
- Manger, bouger : le rôle de l'activité physique sur la santé et l'importance d'une alimentation adaptée.
- Les étiquettes alimentaires et informations
- La publicité

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- Enfants-Adolescents : 5 à 12 ans  Sur temps scolaire

### Modalités d'inscriptions :

Après détermination entre l'équipe, le service Education et les conseillères pédagogiques

### Outils :

- VIF
- Documentation INPES et PNNS

### Partenaires :

- Service éducation de la ville – Conseillères pédagogiques

#### Contact :

CAROLINE BERTOUT  
Tél : 03 20 81 57 99  
cbertout@ccas-roubaix.fr

CHARLOTTE VANDELDELDE  
Tél : 03 20 81 57 99  
cvandev@ccas-roubaix.fr

FIONA DUTRIAUX  
Tél : 03 20 81 57 53  
fdutriaux@ccas-roubaix.fr

# CROQU'& MARCHÉ

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Sensibiliser les enfants à l'importance d'une bonne hygiène de vie en particulier du rôle de l'alimentation et de l'activité physique.
- Améliorer les pratiques alimentaires des enfants.
- Inciter les enfants à pratiquer d'avantage d'activité physique.

## Déroulement du projet en 3 temps :

- 1<sup>er</sup> temps : une randonnée autour du parc Barbieux avec ateliers sportifs et stands alimentation.
- 2<sup>ème</sup> temps : un calendrier répertoriant mois après mois les différentes activités mises en place dans la classe sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique.
- 3<sup>ème</sup> temps : des olympiades organisées avec l'ensemble des classes de Grandes Sections des écoles participantes mais aussi les classes de Moyennes Sections. Les Grandes Sections clôturent le projet par ce temps fort et invitent les Moyennes sections à continuer le projet l'année suivante.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✔ Enfants-Adolescents 4 à 6 ans ✔ Adultes ✔ Sur temps scolaire

## Modalités d'inscriptions :

Après détermination entre l'équipe, le service Education et les inspections académiques de Roubaix Ouest, Est et Centre

## Outils :

- VIF
- Documentation INPES et PNNS
- Documentation Croqu'& marche (livret pédagogique, frise...)

## Partenaires :

- Service éducation de la ville
- Inspections académiques Roubaix Ouest, Est et Centre
- CPAM Roubaix/ Tourcoing

**Contact : CCAS**  
CAROLINE BERTOOUT  
Tél : 03 20 81 57 89  
cbertout@ccas-roubaix.fr

**Contact : CPAM**  
EMMANUELLE PUST  
Responsable Service Prévention  
CPAM Roubaix-Tourcoing.  
Tél : 03 20 25 76 22

**Contact : CPAM**  
NICOLAS DESBONNEZ  
Service Prévention  
CPAM Roubaix-Tourcoing.  
Tél : 03 20 25 73 45  
nicolas.desbonnez@cpam-roubaix-tourcoing.cnamts.fr

# PROJET « BIEN VIEILLIR »

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

Le projet « Bien vieillir » vise à permettre à de nombreuses personnes âgées roubaisiennes de participer à des ateliers d'initiation et de découverte pour maintenir une activité physique, développer la notion de bien-être et d'estime de soi, et permettre de créer des liens entre les participants et ainsi lutter contre l'isolement social.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✔ Enfants-Adolescents(30 Max) ✔ Adultes ✔ Sur temps non scolaire

## Modalités d'inscriptions :

Les participants sont sélectionnés par l'équipe encadrante selon les besoins et envies des personnes accueillies dans les structures.

## Partenaires :

- Selon les structures : Sophrologues, socio-esthéticiennes, ateliers de gymnastique adaptée Siel Bleu, art-thérapie, ateliers d'échanges avec les différents partenaires du territoire (CLIC, Service Social, Maison des aidants, Association les Petits Frères des Pauvres...)

**Contact :**  
**Service Personnes âgées**  
Véronique Vandebrouck  
Tél : 03 20 81 57 85  
vvandebr@ccas-roubaix.fr

**Contact :**  
**Service Santé**  
CAROLINE BERTOOUT  
03.20.81.57.89  
cbertout@ccas-roubaix.fr

# PARFUM DE LA CAROTTE

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Sensibiliser les enfants à la culture et à l'alimentation par le biais d'un projet croisé Alimentation / Cinéma d'animation.
- Familiariser les enfants à la cuisine en établissant un contact avec les aliments. Prendre le temps de découvrir un légume, connaître l'origine de l'aliment, la manière dont il pousse, avant de le cuisiner.

## Le projet se compose :

- 1 sortie au cinéma pour la découverte du cycle de films d'animation
- 2 temps d'ateliers de création d'un court film d'animation à base de carottes et de légumes.
- 2 temps d'ateliers alimentation, 1 atelier découverte de la carotte par les 5 sens et 1 atelier cuisine autour de la carotte.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Enfants-Adolescents 5 à 8 ans
- ✓ Sur temps scolaire

## Modalités d'inscriptions :

Après détermination entre l'équipe, le service Education et les conseillères pédagogiques et le service Culture.

## Outils :

- VIF
- Documentation INPES et PNNS

## Partenaires :

- Service éducation de la ville
- Conseillères pédagogiques
- Service Culture de la ville
- Association Cellofan

### Contact Service Culture :

**Céline Latu**  
Chargée de mission Jeune  
Mairie de Roubaix  
Tél : 03 59 57 32 11  
clatu@ville-roubaix.fr

### Contact Service Santé

**CAROLINE BERTOUT**  
Tél : 03 20 81 57 89  
cbertout@ccas-roubaix.fr

# SPORT PASS ENFANTS

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Offre d'activités Multisports Découverte / Sensibilisation aux activités sportives : Danse, Boxe, Tennis de Table, Badminton, Sports Co etc.....

## Lieu et Horaires de l'activité :

Du lundi au samedi sur l'ensemble des salles de sports.  
Pour plus d'informations: cf Annexes 1 et 2

- ✓ **Public accueilli et nombre de participants par séance :** Enfants à partir de 4 ans  
Enfants

## S'il s'agit d'une action activité physique :

Degré d'intensité :

- Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)
- Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)
- Activité intense (forte élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

- ✓ Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol :  
Oui Non

## Modalités d'inscriptions :

- Tarif et modalité de paiement: de 17 à 65 € selon le quotient familial.
- Tarifs dégressifs pour 2ème, 3ème enfant et plus.
- A la mi-saison de 10 € à 30 €.

Possibilité d'inscription toute l'année.

Présence d'une séance de découverte : ✓ Oui • Non

Nécessité Certificat médical : Oui • ✓ Non

### Contact :

**M. DELEPORTE**  
Tél : 03 20 66 48 83  
Direction des Sports Ville de Roubaix



## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

• Offre d'activités Multisports de loisirs et santé : Fitness, Musculation, Badminton, Roller, Escalade, Sports Collectifs etc....

### Lieu et Horaires de l'activité :

Du lundi au vendredi en soirée + le samedi matin sur l'ensemble des installations sportives.

Pour plus d'informations: cf Annexes 1 et 3

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

De 16 ans à activités Séniors

Enfants  Adultes

### S'il s'agit d'une action activité physique, degré d'intensité :

Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Activité intense (forte élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)  
Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol :

Oui  Non

### Modalités d'inscriptions :

• Tarif et modalité de paiement: Roubaisiens 45 € / an - Non Roubaisiens : 75 € / an

• Mi-saison : 23 € / an - Non Roubaisiens : 38 € / an

• Début des inscriptions (indiquer la possibilité ou non de s'inscrire toute l'année) :

• Possibilité d'inscription toute l'année.

• Présence d'une séance de découverte :  Oui/Non

• Nécessité Certificat médical :  Oui /Non

#### Contact :

M. DELEPORTE

Tél : 03 20 66 48 83

Direction des Sports Ville de Roubaix

# Gymnastique adaptée aux personnes âgées de plus de 60 ans

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

• L'activité physique des personnes âgées joue un rôle primordial dans la préservation de l'autonomie, la prévention des chutes, la lutte contre la sédentarité et l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées

Depuis le 1er janvier 2005, afin de concrétiser un désir profond de la part des personnes âgées et des services aux personnes âgées du CCAS de Roubaix, des séances de gymnastique adaptée sont dispensées régulièrement par un prestataire aux personnes de plus de 60 ans.

### Lieu et Horaires de l'activité :

L'activité se déroule dans l'ensemble de structures personnes âgées gérées par le CCAS (Foyers Logement Fontenoy, Beaumont et Longchamp. EHPAD du Nouveau Monde et de la Potennerie, Foyers restaurant Belfort et Fourmies) ainsi qu'au Centre Social des 3 Ponts. Des créneaux sont prévus du lundi au vendredi sur les différents sites.

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

Adultes (+60ans) Groupe de 10 personnes

### S'il s'agit d'une action activité physique :

Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

### Modalités d'inscriptions :

Gratuit pour les personnes accueillies dans les structures du CCAS

15 euros par an pour les roubaisiens de plus de 60 ans. L'inscription est possible sur site.

### Partenaires : Siel Bleu

#### Contact :

Service Personnes âgées CCAS

Véronique Vandebrouck

Tél : 03 20 81 57 85

vvandebr@ccas-roubaix.fr

# SPORTEZ-VOUS BIEN !

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

Programme « Sportez-Vous Bien ! » : 3 étapes :

- Permettre aux enfants malades toutes pathologies d'avoir des activités physiques ou sportives au sein de l'Hôpital par une prise en charge globale, permettre d'échanger avec les enfants de manière ludique et de compléter la prise en charge psychologique et nutritionnelle avec toute l'équipe.
- Accompagner les jeunes à l'extérieur à la découverte d'un large panel d'activités physiques et sportives afin qu'ils adoptent un mode de vie physique actif. Nous les accompagnons 1 fois par mois jusque dans un club pour initier les jeunes à de nouvelles pratiques sportives.
- Nous emmenons toute la fratrie, enfants, parents, frères et sœurs sur des manifestations sportives le week-end afin de sensibiliser la famille entière sur le mode de vie physique actif opposé au mode de vie sédentaire.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Enfants-Adolescents
- ✓ Sur temps non scolaire

## Lieu et Horaires de l'activité :

- Hôpital Victor Provo de Roubaix 17, boulevard Lacordaire, 59100 Roubaix : salle de sport de Pédiatrie.
- Mercredi de 14h à 15h30, de 16h à 18h et le samedi de 10h30 à 12h00.
- Dans différents clubs et associations sportives de Roubaix et villes avoisinantes.
- Sur tout le territoire Nord Pas de Calais voir au-delà pour les manifestations sportives.

## S'il s'agit d'une action activité physique :

- ✓ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)
- ✓ Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

- ✓ Oui • Non

## Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalités de paiement: 0 € demandé à l'hôpital et 0€ demandé aux familles.

Début des inscriptions: Tout au long de l'année

Présence d'une séance de découverte : ✓ Oui / Non

Nécessité Certificat médical : ✓ Oui / Non

Site : [www.associationdesetoilesdanslesyeux.fr](http://www.associationdesetoilesdanslesyeux.fr)  
Page facebook : association des étoiles dans les yeux

### Contact :

Me DRUMÉZ BRIGITTE  
Présidente :  
Tél : 06 34 23 15 98  
ZAJDA VANESSA  
Educatrice sportive :  
Tél : 06 26 96 23 70

19

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Sensibiliser sur l'importance de l'équilibre alimentaire
- Donner des bases sur l'équilibre alimentaire associé au plaisir de manger
- Favoriser l'autonomie des personnes sur cette thématique

## Lieu et Horaires de l'activité :

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes

Groupe constitué de 10 à 12 personnes intéressées, en demande par rapport à la question de l'équilibre alimentaire et en situation de précarité et/ou de vulnérabilité

## Modalités d'inscriptions :

Sur demande auprès du SPS

Tarif et modalités de paiement: Gratuit

Début des inscriptions (indiquer la possibilité ou non de s'inscrire toute l'année) :

En fonction de la constitution du groupe par le partenaire

## Partenaires : Siel Bleu

Autres informations :

- Possibilité d'accompagnement santé individuel à la demande de l'intéressé
- Suivi individuel adapté aux besoins de la personne en fonction de ses habitudes alimentaires et de son état de santé. Selon la problématique des personnes : orientations vers des partenaires proposant des activités sportives, vers CETRADIMN, vers le service SOPHIA de la CPAM

### Contact :

Service Prévention Santé Métropole Roubaix Tourcoing du Conseil Général  
25, boulevard du Général Leclerc  
59100 Roubaix  
Tél : 03 59 73 76 50

## SPORT PASS (PILATES 1 & 2)

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

Séance d'1h30 environ comprenant du stretching et du renforcement des muscles profonds.

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

✔ Adultes Tous âges, capacité d'accueil : 35 personnes

### Lieu et Horaires de l'activité :

Deux niveaux : Débutants (Pilates 1)

Confirmés (Pilates 2)

Pilates 1 : Jeudi de 18h00 à 19h30 à la salle Drymala

Pilates 2 : Samedi de 10h30 à 12h00 à la salle Pierre de Coubertin

### S'il s'agit d'une action activité physique :

✔ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement) Pilate 1

✔ Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement) Pilate 2

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

✔ Oui • Non

### Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalités de paiement: Adhésion au Sport Pass :

45 € à l'année pour les roubaisiens

75 € pour les non roubaisiens

1/2 tarif pour les inscriptions à mi-saison.

Début des inscriptions: Tout au long de l'année

Présence d'une séance de découverte : ✔ Oui / Non

Nécessité Certificat médical : ✔ Oui / Non

#### Contact :

Direction des Sports  
Ville de Roubaix  
M. DELEPORTE :  
Tél : 03 20 66 48 83

## SPORT PASS GYMNASTIQUE SÉNIORS

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

Gymnastique Séniors, accueil sur séance de gym adaptée (étirements et renforcement musculaire doux).

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

✔ Adultes Capacité d'accueil : 30 personnes

### Lieu et Horaires de l'activité :

Samedi de 9h00 à 10h30 à la salle Pierre de Coubertin

### S'il s'agit d'une action activité physique :

✔ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / ✔ Non

### Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalités de paiement: Adhésion au Sport Pass :

45 € à l'année pour les roubaisiens

75 € pour les non roubaisiens

1/2 tarif pour les inscriptions à mi-saison.

Début des inscriptions: Tout au long de l'année

Présence d'une séance de découverte : ✔ Oui / Non

Nécessité Certificat médical : ✔ Oui / Non

### Autres informations :

Educatrice sportive qualifiée

#### Contact :

Direction des Sports  
Ville de Roubaix  
M. DELEPORTE :  
Tél : 03 20 66 48 83

## SPORT PASS GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

## SPORT PASS « PLEINE FORME »

Thématique de l'action : Thématique de l'action : **Descriptif de l'action :**

Séance d'1h00 de renforcement musculaire (en musique) adaptée aux différentes pathologies.

**Public accueilli et nombre de participants par séance :**

✓ Adultes Capacité d'accueil : 30 personnes

**Lieu et Horaires de l'activité :**

de 17h15 à 18h15 à la salle Dupuy de Lôme

**S'il s'agit d'une action activité physique :**

✓ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / ✓ Non

**Modalités d'inscriptions :**

Tarif et modalités de paiement: Adhésion au Sport Pass :

45 € à l'année pour les roubaisiens

75 € pour les non roubaisiens

1/2 tarif pour les inscriptions à mi-saison.

Début des inscriptions: Tout au long de l'année

Présence d'une séance de découverte : ✓ Oui / Non

Nécessité Certificat médical : ✓ Oui / Non

**Autres informations :**

Possibilité de mettre en place des fiches de suivi (base volontariat)

Educatrice sportive qualifiée APA

**Contact :**

Direction des Sports  
Ville de Roubaix  
M. DELEPORTE :  
Tél : 03 20 66 48 83

**Descriptif de l'action :**

Séance de fitness incluant renforcement musculaire, steps, zumba selon les créneaux.

**Public accueilli et nombre de participants par séance :**

✓ Adultes Capacité d'accueil : 50 personnes

**Lieu et Horaires de l'activité :**

• Jeudi de 18h00 à 19h00 à la salle rue du Pays

• Jeudi de 18h30 à 20h00 à la salle Bernard Jeu

• Mardi de 18h00 à 19h30 à la salle Pays

• Samedi de 9h00 à 10h30 à la salle Pierre de Coubertin

• Mardi de 18h00 à 19h30 à la salle Coligny

**S'il s'agit d'une action activité physique :**

✓ Activité intense (forte élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / ✓ Non

**Modalités d'inscriptions :**

Tarif et modalités de paiement: Adhésion au Sport Pass :

45 € à l'année pour les roubaisiens

75 € pour les non roubaisiens

1/2 tarif pour les inscriptions à mi-saison.

Début des inscriptions: Tout au long de l'année

Présence d'une séance de découverte : ✓ Oui / Non

Nécessité Certificat médical : ✓ Oui / Non

**Autres informations :**

Educatrice sportive qualifiée APA

**Contact :**

Direction des Sports  
Ville de Roubaix  
M. DELEPORTE :  
Tél : 03 20 66 48 83



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SANTÉ

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

Accompagner les patients du CH de Roubaix (toutes pathologies) à reprendre une activité physique en sécurité et poursuivre vers une structure adaptée de ville.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

✔ Adultes

## Lieu et Horaires de l'activité :

Dépendant de la pathologie

## S'il s'agit d'une action activité physique :

- ✔ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)
- ✔ Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

✔ Oui / Non

## Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalité de paiement: Gratuit

Début des inscriptions : Toute l'année

## Autres informations :

Accès réservé aux patients du CH de Roubaix dans le cadre de leur projet de soin en lien avec le service correspondant

Formation des professionnels : universitaire de la faculté des sciences du sport (licence à doctorat en activité physique adaptée et santé)

### Contact :

AURÉLIEN DESCATOIRE  
Responsable activité physique du CH  
de Roubaix :  
Tél : 03 20 99 31 31 poste 17475  
aurelien.descatoire@ch-roubaix.fr

# CUISINE MOBILE

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

Transformation/Conservation des produits du jardin à l'aide d'une cuisine mobile

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

✔ Enfants-Adolescents    ✔ Adultes    ✔ sur temps non scolaire

## Lieu et Horaires de l'activité :

le projet travaillé avec le partenaire

## Modalités d'inscriptions :

1/2 tarif pour les inscriptions à mi-saison.

Début des inscriptions: Tout au long de l'année

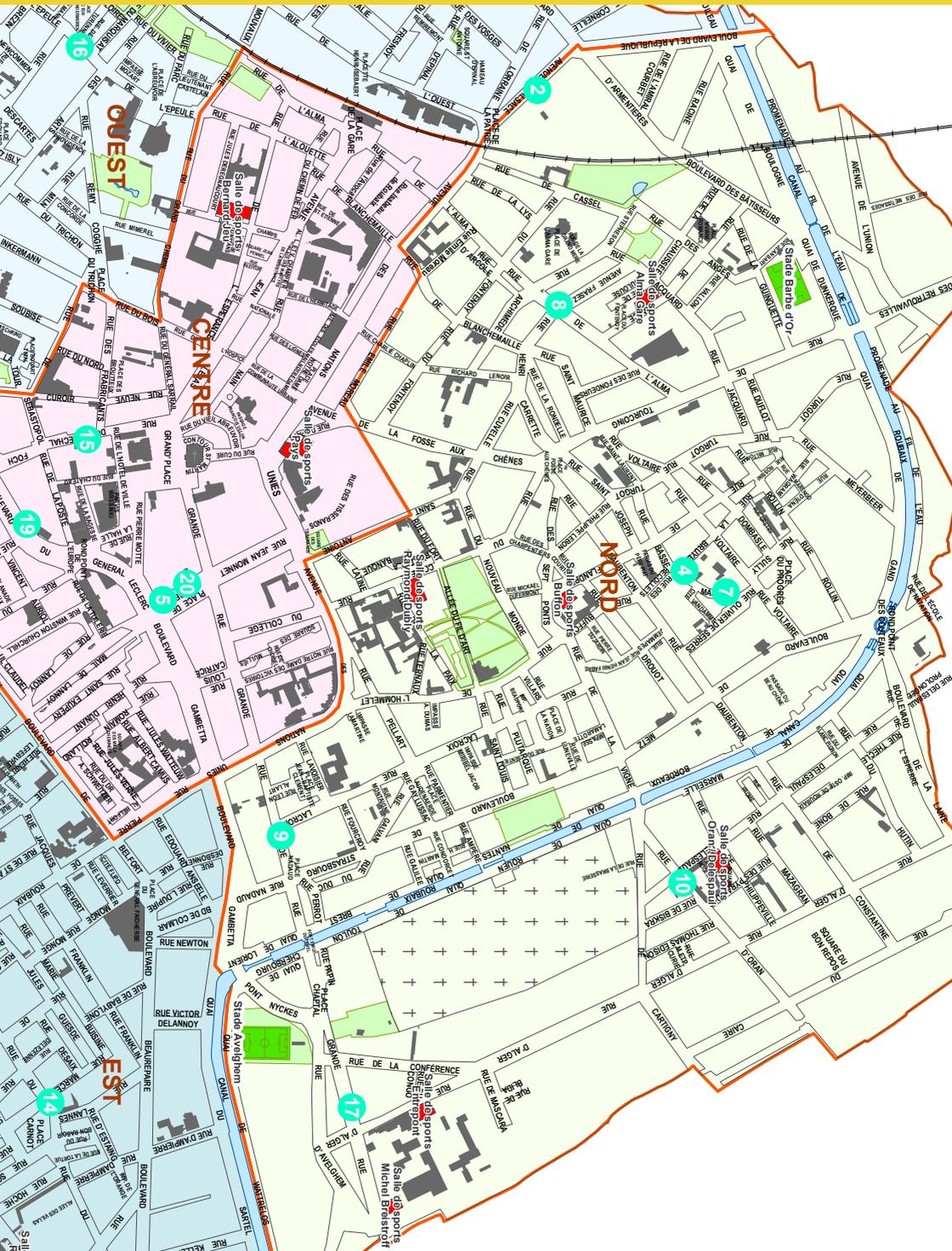
Présence d'une séance de découverte : ✔ Oui / Non

Nécessité Certificat médical : ✔ Oui / Non

### Contact :

Tél : 03 20 17 11 26  
projets@lamaisondujardin.org  
www.lamaisondujardin.org

# QUARTIERS NORD



## PROJET PARENTALITÉ ET ALIMENTATION

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

- Sensibiliser l'ensemble du groupe à manger varié et équilibré en insistant sur le rôle de chacune des catégories d'aliments.
- Connaître les quantités adaptées à chaque âge (insistance sur 0-3 ans)
- Donner des solutions pour manger équilibré à moindre coût en faisant des repas simples rapides et bons !

### Le projet se compose :

- 1 sortie au cinéma pour la découverte du cycle de films d'animation
- 2 temps d'ateliers de création d'un court film d'animation à base de carottes et de légumes.
- 2 temps d'ateliers alimentation, 1 atelier découverte de la carotte par les 5 sens et 1 atelier cuisine autour de la carotte.

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Enfants-Adolescents

### Modalités d'inscriptions :

Le projet est proposé à un certain nombre de parents dont les enfants présentent des difficultés à manger diversifiés, refusant de manger, ou ayant des mauvaises habitudes alimentaires pouvant être à l'origine d'un surpoids ou d'un sous poids.

### Outils :

- VIF
- Documentation INPES et PNNS
- Aliments factices

### Partenaires :

- Service santé du CCAS de Roubaix

### Contact :

SERVICE SANTE  
CAROLINE BERTOUT  
03.20.81.5789  
cbertout@ccas-roubaix.fr

MULTI ACCUEIL  
Chloé Thomas :  
chloethomas@live.fr

## « ASSIETTE ET BASKETS : EN AVANT VERS UN MIEUX ÊTRE »

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

- 34 séances d'activité physique : Initiation remise en forme (renforcement musculaire ; stretching; zumba ; cardio ; step...) travail sur la tenue vestimentaire, l'hygiène alimentaire, l'hydratation, discussion sur les bienfaits de l'activité physique.
- 11 séances de marche/ randonnée parents et enfants.
- 10 séances d'informations diététiques animées par une diététicienne.
- 5 rencontres dans le cadre du projet "Un échange plus que parfait".
- Bilan de santé.

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes  
30 femmes (et leurs enfants pendant les vacances) âgées de 18 à + 70 ans.

### Modalités d'inscriptions et tarifs :

?????

### Partenaires :

- Service santé du CCAS de Roubaix
- Centre de bilan de santé
- Centre social Basse Masure
- Centre social Echo
- Centre social Hommelet
- Cetradimn
- Service prévention santé
- Centre de soins infirmiers.

#### Contact :

Me DELFORGE NICOLE  
Directrice du centre social  
Téléphone: 03 20 36 32 51  
Courriel : cs-alma@wanadoo.fr  
Adresse: 177 rue de l'Alma  
59100 Roubaix

## MANGEONS SPORT

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

*Le projet se décline en plusieurs points :*

- Une séance d'activité physique par semaine sur un créneau d'une heure animée par une animatrice sportive diplômée et spécialisée dans l'activité physique adaptée.
- Une fois par mois, il y a une séance alimentation / santé. Cette dernière permet d'aborder la santé sous différentes formes : Bilan de santé, interrogations des participantes, informations théoriques sur l'alimentation, ateliers pratiques de cuisine,...
- Des rencontres inter-centres ont lieu avec les centres sociaux de l'Alma et de l'Hommelet. A tour de rôle, nous recevons les 3 groupes : pour 1 repas puis pour une séance d'activité physique. Puis en fin d'année, nous faisons une rencontre sur une journée complète.

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes (environ 15 femmes)

### Modalités d'inscriptions :

??????

### Partenaires :

- Service Santé du CCAS de Roubaix, Centre Social Hommelet, Centre Social Alma, Centre Social Echo, Centre d'Examens de Santé, ARS.

#### Contact :

Centre social Basse Masure  
111-113 rue Basse Masure  
Téléphone: 03 20 27 90 40  
59100 :Roubaix

## CRÉATION D'AMÉNAGEMENT ALIMENTATION BIO

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

L'objectif est de permettre à 30 résidents d'être acteurs de leur santé en les impliquant à la mise en place du projet dans les différentes étapes, de mettre en place une activité physique régulière de favoriser les moments de rencontres, d'échanges et de partage autour de l'alimentation et enfin de découvrir et/ou redécouvrir une alimentation saine, équilibrée et économique.

- Atelier cuisine autour de l'alimentation équilibrée, moments de partage des repas et de rencontres autour de la façon de s'alimenter.
- Mise en place d'un potager d'agriculture biologique.
- Atelier « bois » pour favoriser l'activité physique au travers de l'aménagement et le bricolage.
- Temps fort au moment des récoltes : préparation et dégustation de mets confectionnés avec les légumes récoltés, échanges sur les bonnes pratiques entre les jeunes et les extérieurs.

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes  
68 personnes : 34 hommes et 34 femmes.

### Lieu et Horaires de l'activité :

- Atelier cuisine : 2 soirées par mois.
- Potager d'agriculture biologique : une fois par semaine.
- Atelier « bois » : Une fois par semaine, le mardi.
- Temps fort au moment des récoltes : 3 temps forts dans l'année
- Sorties diverses : une sortie par trimestre.

### Modalités d'inscriptions et tarifs :

Salariés, étudiants, demandeurs d'emploi, stagiaires en formation... Parmi ces résidents, certains sont accueillis dans le cadre de mesures et notamment de l'APJM, la PJJ et de l'ALT

### Partenaires :

- Service santé du CCAS de Roubaix
- Des jardins et des Hommes
- Région NPDC

#### Contact :

M<sup>e</sup> HADDOU ZORHA  
Educatrice / Animatrice  
Téléphone : 03 20 66 29 29  
Courriel : zorhahaddou@yahoo.fr

## SPORTEZ-VOUS SAIN

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

Cet atelier a pour but de travailler la santé au sens large à travers l'alimentation, l'activité physique mais aussi l'apport de connaissances ciblées sur certaines thématiques liées à la santé.

- Séances sur l'équilibre alimentaire : réalisation de différentes recettes
- Ateliers d'activité physique : séances d'activités physiques, tests d'efforts sur les capacités physiques avant chaque période de vacances scolaires.
- Interventions santé : sur la diététique, sur le diabète, sur les conditions de remboursement des médicaments et des consultations, mise en place d'un photo langage permettant de faire le point sur les interrogations des participantes autour de la santé, participation au bilan de santé...
- Rencontres inter centres avec les centres sociaux Basse Measure, Echo et Alma : mise en place du projet « un échange plus que parfait : mangez, bougez, riez ».

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes(15 femmes)

### Lieu et Horaires de l'activité :

Pôle intergénérationnel, 76 Rue de la Paix à Roubaix

- Activité physique : Le Jeudi de 9h30 à 11h00
- Séance d'alimentation : Le Vendredi de 9h à 11h30, une semaine sur deux
- Séance sur la santé : ponctuellement le Vendredi de 9h à 11h30

### ✓ Activité d'intensité moyenne

(élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

### Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalités de paiement:

6 € d'adhésion au Centre Social, 10€ pour l'année pour l'atelier.

Début des inscriptions (indiquer la possibilité ou non de s'inscrire toute l'année) :

Inscription début Septembre, possibilité de s'inscrire en cours d'année si place disponible sinon liste d'attente

Présence d'une séance de découverte : ✓ Oui/Non

Nécessité Certificat médical : ✓ Oui / Non

### Partenaires :

Service Santé du CCAS de Roubaix, Centre Social Basse Measure, Centre Social Alma, Centre Social Echo, Centre d'Examens de Santé, Comité de Quartier de l'Hommelet, Service de Prévention Santé, CPAM, CARSAT

### Contact :

CAZEUNEUVE CORALIE, Référente Secteur Adulte, Téléphone : 03 20 73 41 61, Courriel : cazeuneuevecoralie@cshommelet.com

# UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

- Ateliers santé : échanges avec des professionnels de santé sur des thématiques qui sont définies avec le groupe (Alimentation, Sommeil, Mémoire, Dépistage, Droits / santé ...).
- Atelier cuisine.
- Organisation, Accompagnement aux dépistages et prise en charge santé.
- Activités physiques (gym, aquagym, natation, marche active)
- Musculation-cardio training pour les hommes
- Activités détente et bien être.
- Temps fort santé

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes (Le nombre de participants varie en fonction de l'atelier. Places limitées)
- ✓ Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

- **Ateliers santé bien être** : Au centre social 1 fois par mois
  - **Atelier cuisine** : le mardi tous les quinze jours (voir programme auprès du Centre Social)
  - Organisation et accompagnement vers les dépistages et prise en charge santé : L'organisation de bilans de santé collectifs et l'accompagnement vers les différents dépistages se fait au cours de l'année. Si nécessaire, un accompagnement plus individualisé est possible.
  - **Gym** : lundi et jeudi de 13 h 45 à 15 h
  - **Marche active** : voir programme auprès du Centre Social
  - **Aquagym-Natation** : jeudi de 9 h à 11 h - A la piscine Thalassa – Transport possible.
  - **Activités physiques hommes** : jeudi de 13 h 30 à 17 h - A la piscine Thalassa – Transport possible.
- Ces ateliers sont animés et encadrés par des professionnels qualifiés.

### Modalités d'inscriptions et tarifs :

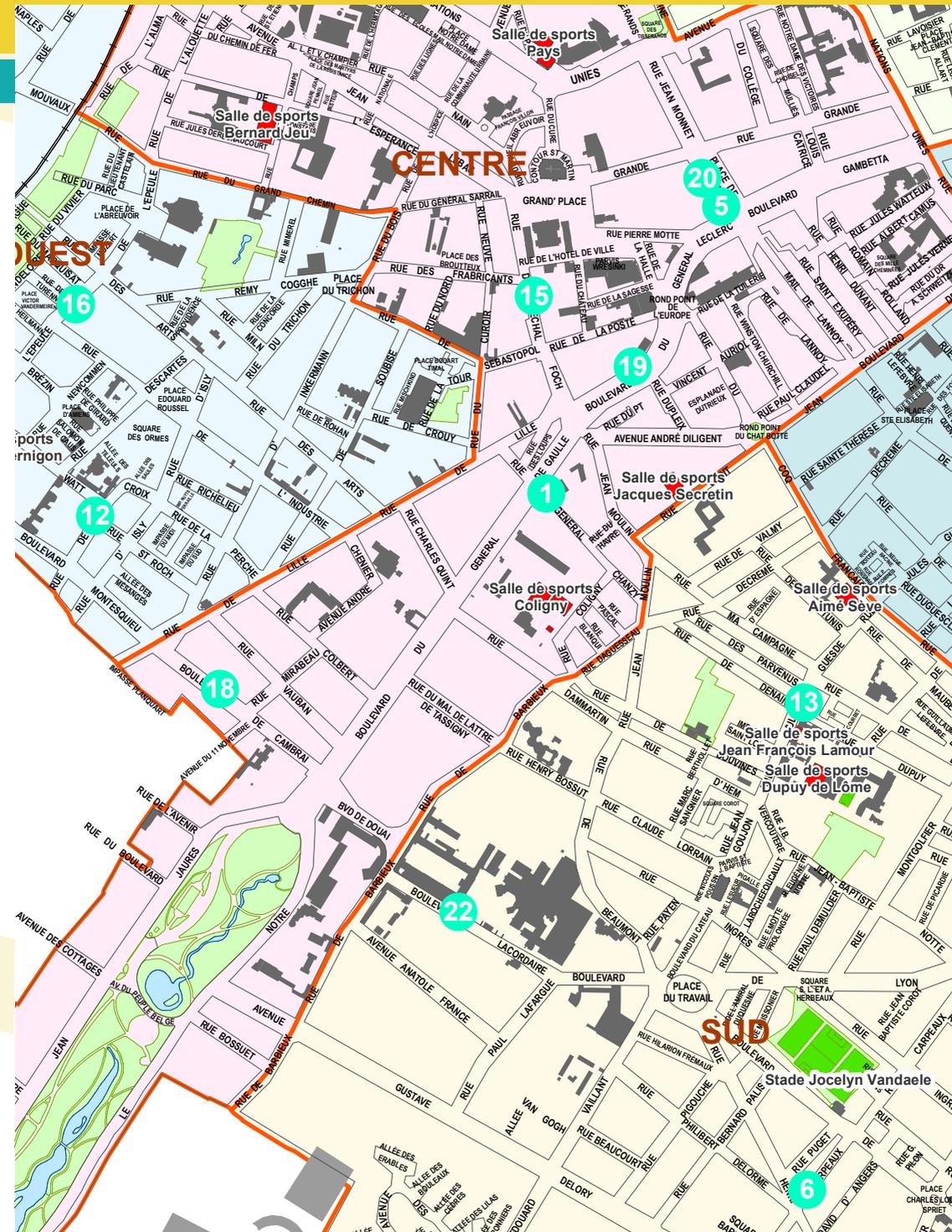
Gym : 5 € / 10 séances / Aquagym, Natation : 3 € la séance / Marche Active : 0.50 € la séance  
 Musculation, cardio training, ....activités hommes : 3 € la séance  
 Ateliers santé : gratuit / Atelier cuisine : 0.30 €  
 Les inscriptions ont lieu en septembre il est cependant possible de s'inscrire au cours de l'année selon les places disponibles.  
 Présence d'une séance de découverte : ✓ Oui  
 Nécessité Certificat médical : ✓ Oui  
 (pour la gym, natation, aquagym, marche active, musculation)

### Partenaires :

- Service Santé de la ville, Chef de projet du secteur, SPS, CPAM, Centre de Bilan de santé, Professionnels Thalassa, professionnels et structures de santé en fonction des thématiques....

### Contact :

M<sup>e</sup> LAURENCE DOUTERLUINGNE  
 Conseillère ESF, coordinatrice des actions collectives Adultes  
 60-62 Rue d'Oran  
 Tél : 03 20 26 04 11  
 csecho.ldouterluigne@wanadoo.fr



## ATELIERS DE PRATIQUE ARTISTIQUE EN DANSE

Thématique de l'action : **Descriptif de l'action :**

• L'atelier de pratique se propose comme une véritable initiation à la danse afin d'éveiller les sens et de développer l'expression artistique de chacun par des propositions pédagogiques et ludiques de mises en mouvement.

**Public accueilli et nombre de participants par séance :** 25 personnes Maximum

✓ Enfants-Adolescents ✓ Adultes ✓ Sur temps scolaire ✓ sur temps non scolaire

**S'il s'agit d'une action activité physique :****Degré d'intensité :**

- ✓ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)
- ✓ Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)
- ✓ Activité intense (forte élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement) L'intensité de l'activité se définit en fonction du public ciblé par l'action.

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

✓ Oui/Non

**Lieu et Horaires de l'activité :** le lieu et les horaires sont définis en fonction du projet

**Modalités d'inscriptions :**

les modalités dépendent spécifiquement de l'action mises en place.

Tarif et modalités de paiement:

Début des inscriptions (indiquer la possibilité ou non de s'inscrire toute l'année) :

Présence d'une séance de découverte : ✓ Oui/Non

Nécessité Certificat médical : ✓ Oui / Non

**Contact :**

LE GYMNASE  
5 Rue du Général Chanzy  
CÉLIA BERNARD,  
responsable de la médiation  
et de la pédagogie  
Tél : 03 20 20 70 30  
Rp.prog@gymnase-cdc.com

## NUTRICOLIS

Thématique de l'action : **Descriptif de l'action :**

• Améliorer les connaissances des publics défavorisés en matière de santé dans les domaines de l'alimentation et l'activité physique.  
• Prévenir les risques de maladie cardio-vasculaires, diabète, cancer du sein, cancer du colon en lien avec les programmes de prévention relayés par la Ville de Roubaix et nationaux.

• Agir pour une alimentation saine et équilibrée des publics et leur permettre d'utiliser de manière optimale leur colis alimentaire, susciter la pratique d'une activité physique régulière.

• Susciter et valoriser la cuisine familiale, (re)trouver le goût de cuisiner, Savoir prendre du temps pour soi, même en cuisinant.

• Favoriser les échanges de savoirs, créer des liens interculturels et intergénérationnels entre les participants.

**Public accueilli et nombre de participants par séance :**

✓ Adultes (8 personnes par sessions. Public des distributions alimentaires, bénéficiaires des minimas-sociaux et résidant à Roubaix)

**Lieu et Horaires de l'activité : Locaux et cuisine d'Amitié Partage**

- Les sessions d'échanges de savoir culinaires se déroulent deux fois par mois (hors vacances scolaires) et sont réparties tout au long de l'année.
- Les sorties santé découvertes sont organisées à l'extérieur avec les partenaires associatifs et les entreprises.

**Modalités d'inscriptions et tarifs :**

Les participants sont mobilisés lors des distributions alimentaires

**Partenaires :**

• Conseil Général, PLEPS, Ville de Roubaix, La Banque Alimentaire, Réseau Local, Entreprises partenaire (Saveurs et saisons, Oxyane) et les associations (en fonction des sorties découvertes).

**Contact :**

M<sup>e</sup> RAMAËN CHRISTINE  
Directrice  
Tél : 03 20 73 25 24  
direction@amitiepartage.fr

# QIGONG ART ENERGÉTIQUE ROUBAIX

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

• Atelier cuisine animé par une aide-soignante. Préparation d'un plat cuisiné avec les aidants en vue du repas du soir.

QI GONG à partir du 17 octobre 2014 : renforcement musculaire et détente

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

✔ Adultes « aidants »

### Lieu et Horaires de l'activité :

Maison des Aidants

Pas d'atelier cuisine prévu pour le moment

Le Qi gong aura lieu 1 à 2 fois par mois de 14 h 30 à 15 h 30

### S'il s'agit d'une action activité physique :

✔ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :  
Oui / ✔ Non

Nécessité Certificat médical : ✔ Non

### Modalités d'inscriptions et tarifs :

2 euros de participation pour le Qi gong par séance

#### Contact :

Christelle LEPORCQ

Infirmière-Coordnatrice

Maison des Aidants

Métropole Roubaix-Tourcoing

Tél : 03 20 28 64 49

Mail : roubaix.maisondesaidants@feron-vrau.com

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

Art corporel traditionnel chinois plurimillénaire

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

✔ Adultes ✔ Séniors Groupe de 10 personnes

### Modalités d'inscriptions :

Accueil dans le cadre de nos cours ordinaires de qq personnes en 'convalescence' d'un traitement

### Lieu et Horaires de l'activité :

Jeudi Après-midi : 16h-17h30 à la Maison des Associations de Roubaix place de la Liberté.

### S'il s'agit d'une action activité physique :

✔ Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Présence d'une séance de découverte : ✔ Oui voire deux • Non

Nécessité Certificat médical : ✔ Non

### Tarif et modalités de paiement :

48€ par trim. x 3 ce qui comprend la licence à la fédération SPORTS POUR TOUS.

Tarif solidaire possible.

Début des inscriptions : Possibilité de s'inscrire tout au long de l'année, passé le 31 décembre la licence SPT est à prendre séparément.

#### Contact :

Pierre

phousez@anordnet.fr

Tél : 06 85 02 73 83



# LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Ateliers et animation de prévention santé : séances diététiques, séances cuisines, petits déjeuners à thèmes, des séances de gym et d'aquagym, des sorties et randonnées, des tables d'hôtes
- Mise en place de rendez-vous pour l'orientation vers les spécialistes
- Deux séquences d'information santé sur les troubles gastriques et sur l'hygiène bucco-dentaire.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes (45 personnes visées dans le projet)

## S'il s'agit d'une action activité physique :

### Degré d'intensité :

- ✓ Activité d'intensité moyenne (élévation modérée du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui /  Non

Présence d'une séance de découverte :  Oui

Nécessité Certificat médical :  Oui

## Tarif et modalités de paiement :

Carte adhésion + 2 euros par séance

## Partenaires :

- Ville de Roubaix, CAF, UTPAS, SPS, CMP adulte, Gymnastique Volontaire du Nord, Cabinet diététique, Usagers/ habitants, CARSAT, Ligue contre le cancer

### Contact :

M<sup>e</sup> DOROTHÉE ALLECHI  
Conseillère ESF, responsable du secteur adulte  
Centre Social Fresnoy-Mackellerie 77 Rue de Rome  
Tél : 03 20 24 13 45  
csfm@nordnet.FR

# BIEN DANS SON ASSIETTE

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Modules «équilibre alimentaire » animés par un Diététicien ou la référente famille, conseillère en économie sociale et familiale.
- Atelier « Fraich'cuisine » libre : les participants font le choix des recettes, les confectionnent et partagent le repas accompagné des enfants. Ces ateliers seront l'occasion de repérer les habitudes alimentaires, de sensibiliser à l'équilibre alimentaire et de confectionner des repas familiaux et économiques.
- Sensibilisation à l'activité physique. Organisation d'activités en fonction des capacités physiques et des revenus des familles (randonnées, gymnastique, piscine, sophrologie...)
- Dépistages, bilans de santé

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes

## Modalités d'inscriptions et tarifs :

- Tarif et modalités de paiement: Adhésion annuelle (4€/individu ; 10€/famille) –
- Gymnastique : paiement en fonction du coefficient familiale
- Aquagym : 2€/séance

Début des inscriptions (indiquer la possibilité ou non de s'inscrire toute l'année) :

Présence d'une séance de découverte :  Oui/Non

Nécessité Certificat médical :  Oui/Non

## Partenaires :

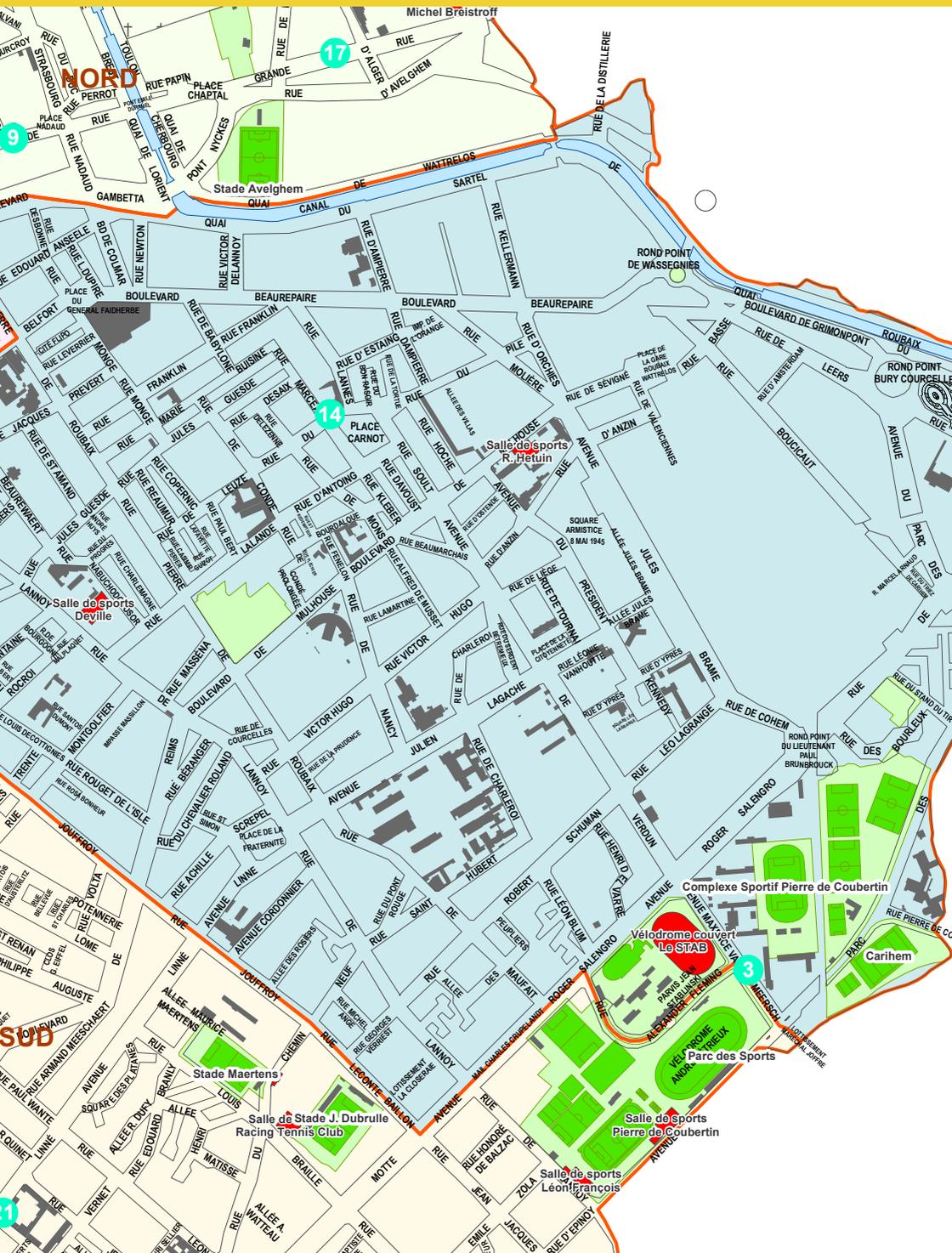
- UTPAS, service santé de la ville de Roubaix; Service Prévention Santé. Service de Prévention Santé du CG, La Ravaude, le Centre de Bilan de santé de Roubaix, la Maison du diabète, le Relais,

Ponctuellement d'autres partenaires en fonction de la thématique santé abordée

### Contact : NOM???

2 Rue de Croix  
Référénte famille  
Tél : 03 20 26 10 47  
adultes@centresocialnautilus.fr

# QUARTIERS EST



## LA CANTINE DU COEUR

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

L'UNIVERS contribue à améliorer la cohésion sociale, la santé physique et mentale et à favoriser l'accès aux droits d'une population précarisée du territoire roubaisien et métropolitain. L'ensemble de ces services contribuent à stabiliser les personnes pour engager ou renforcer des démarches d'accès à l'autonomie.

L'objectif est de rompre l'isolement et d'améliorer les habitudes alimentaires d'un public en grande précarité grâce à :

- La confection et services de 100 repas chauds par jour le midi et 20 petits déjeuners.
- La gestion d'un service hygiène corporelle (2 lavabos et douches)
- La gestion d'un service laverie (1 machine à laver et séchoir)
- La gestion d'un service de domiciliation postale (200 personnes)

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✔ Enfants - Adolescents
- ✔ Adultes
- ✔ sur temps scolaire

Adultes en précarité, 100 à 150 personnes le midi.

### Lieu et horaire :

L'UNIVERS, 93 rue de l'Epeule, 59100 Roubaix. Le lundi de 12 heures à 17 heures et du mardi au vendredi de 10 heures à 11 heures et de 12 heures à 17 heures.

Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalités de paiement: Gratuit

Début des inscriptions (indiquer la possibilité ou non de s'inscrire toute l'année) :

Toute l'année

### Partenaires :

Solidarité Wasquehal, banque alimentaire, Université populaire et Citoyenne (collectif santé), AREAS, CCAS, CMAO, la Maison de la Santé, le CMP, le Centre d'Alcoologie et d'Addictologie de ROUBAIX, LE RELAIS, le CAL-PACT, le SIAO, le LEC

### Contact :

Boutry Vincent  
vincent.boutry@yahoo.fr  
Tél : 03 20 70 84 72

# RÉUSSIR SON BAC

Thématique de l'action : 

## Descriptif de l'action :

- Permettre aux élèves de terminale de préparer le Bac le plus sereinement possible.

## 4 Thématiques sont abordées :

Le sommeil, le stress, l'estime de soi et l'alimentation.

Pour l'alimentation :

- Rappeler les règles d'une alimentation équilibrée.
- Faire prendre conscience du lien direct entre alimentation et apprentissage.
- Donner des astuces pour limiter le stress et les coups de pompes à l'approche des épreuves.

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Enfants-Adolescents(30 Max) ✓ Sur temps scolaire

## Modalités d'inscriptions :

Après détermination entre l'équipe, le service Education et les inspections académiques de Roubaix Ouest, Est et Centre.

## Outils :

- Power point
- Documentation INPES et PNNS

## Partenaires :

- Service Santé de la ville

### Contact :

Lycée Van der Meersch  
FATIMA MEDJKANE  
(infirmière scolaire)  
fatima.medjkane@ac-lille.fr

SERVICE SANTE  
CHARLOTTE VANDEVELDE  
Tél : 03.20.81.5799  
cvandeve@ccas-roubaix.fr

# LA SANTÉ, TOUTE UNE HISTOIRE

Thématique de l'action :  

## Descriptif de l'action :

- Ateliers thématiques (ateliers café) pour informer sur l'accès aux soins
- Dépistages, bilans de santé, tests d'aptitude physique
- Organisation de deux temps forts
- Ateliers diététique, cuisine, plats à emporter
- Ateliers gymnastique, randonnée pédestre, gym mémoire, natation

## Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes

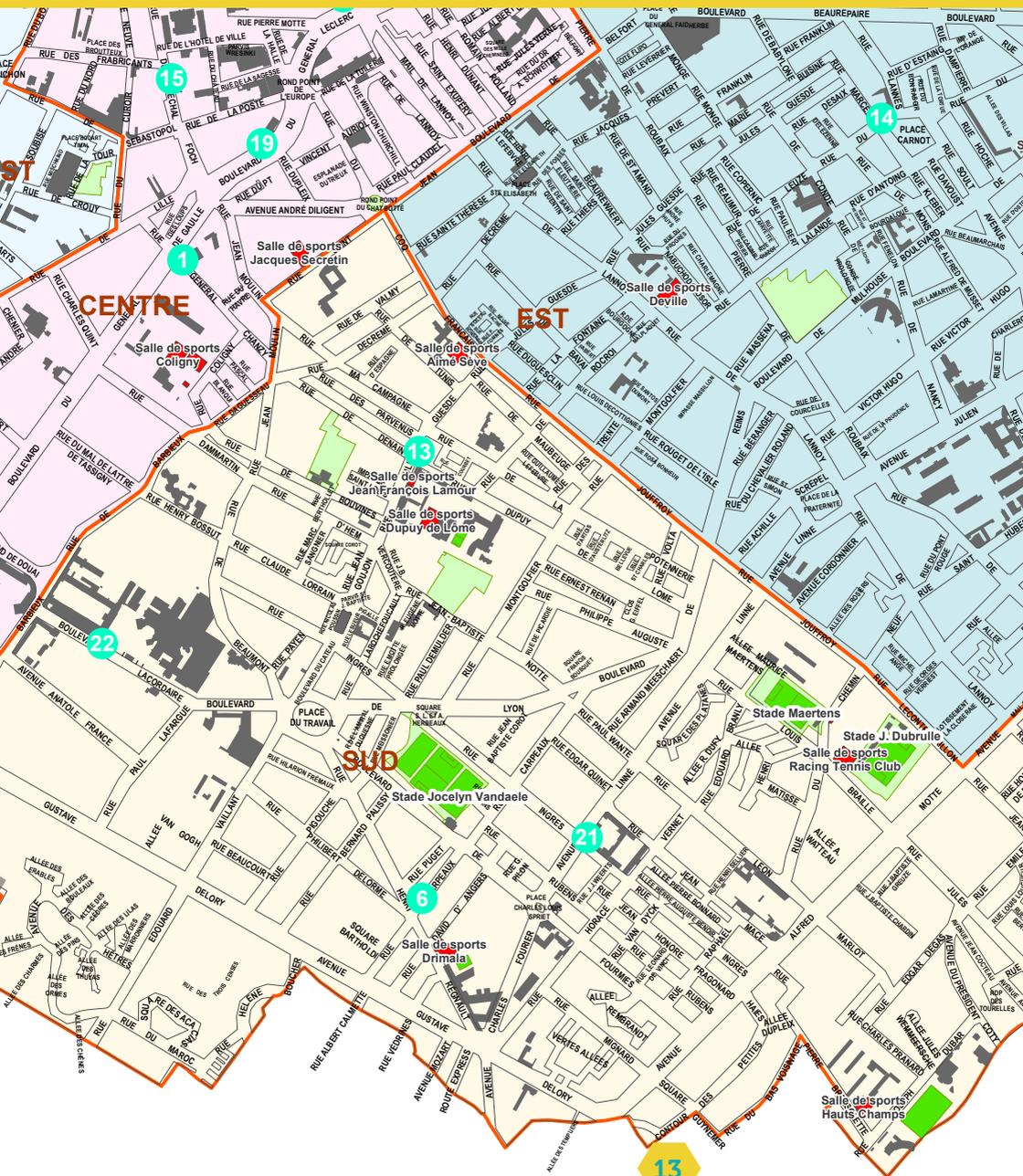
## Modalités d'inscriptions et tarifs :

## Partenaires :

- CPE, CAMPS, CPS, infirmières scolaires, écoles, CCAS, UTPAS, pharmaciens, médecins traitants, Service Santé de la ville, La Ravaude, CHR, Amitiés-partage, CPAM...

### Contact :

M<sup>e</sup> ANNE-MARIE RAIMBAULT,  
COORDINATRICE DU SECTEUR ADULTES  
Tél : 03 20 83 33 52  
amraimbault@cspile.fr



## CAP SANTE

Thématique de l'action : 

### Descriptif de l'action :

- Rencontres thématiques : le but de ces ateliers est d'apporter une information sur une problématique repérée ou exprimée, d'échanger avec des professionnels de santé et d'amener à effectuer des démarches de soins.
- Ateliers d'échanges et de pratiques sur l'équilibre alimentaire : l'intérêt est de donner des conseils sur l'équilibre alimentaire, de façon pratique et conviviale, d'inciter les personnes à prendre le temps de cuisiner et de permettre aux personnes isolées de partager un repas convivial. Une fois par mois le groupe se retrouve pour confectionner un repas équilibré. A la fin de la séance, une participante propose un plat principal en accord avec l'animatrice et/ou la CESF. A partir de ce plat, le groupe conçoit un menu équilibré et à moindre coût. Cet atelier permet de faire passer des messages sur la santé et l'équilibre alimentaire de façon plus ludique.
- Activité physique : Oxygym : Séance de remise en forme tonique animée par une animatrice sportive et où chacun fait selon ses possibilités, marche active, piscine – aquagym.
- Bien être : l'intervenante donne des conseils beauté et santé et les participants font un soin avec des crèmes qu'elles fabriquent à base de yaourt, de miel, de flocons d'avoine,...

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes (10 personnes par atelier, 30 personnes pour les Infos Santé et les Cafés Citoyens, 10 personnes pour les dépistages et les bilans de santé)

### Partenaires :

- Le Service de Prévention Santé de Roubaix
- Le Service Santé du CCAS
- L'Etape,
- Horizon 9
- La Trame
- L'Université Populaire et Citoyenne
- Le Centre de Bilan de Santé de Roubaix
- Le Centre Infirmier Paul Clermont
- La Ravaude
- L'UTPAS

• Ponctuellement d'autres partenaires en fonction de la thématique santé abordée

### Contact :

FARVACQUE CHANTAL  
 Fonction : Directrice  
 4 bis rue Jules Guesde  
 Téléphone : 03.20.02.08.39  
 chantal.farvaque@wanadoo.fr

# ATELIER CUISINE

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

Transmettre et compléter les connaissances en termes d'alimentation.

- Donner goût à la cuisine. (Traitements = fatigue, perte du goût, perte de l'appétit...)
- Partager un moment convivial.
- Cuisiner ensemble des repas simples et peu coûteux.
- Choisir un thème à aborder à chaque séance pour cibler les questions.
- Archiver les recettes et les conseils dans un classeur à la disposition de tous.

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Adultes

### Modalités d'inscriptions :

Sur la base du volontariat, les adhérents sont invités à participer aux ateliers cuisine.

### Outils :

- Documents VIF
- Documents PNNS/ INPES

### Partenaires :

- Service santé du CCAS de Roubaix

#### Contact :

SAVS  
SAVS@ENSEMBLEAUTRE-  
MENT.FR

SERVICE SANTE  
CAROLINE BERTOUT  
03.20.81.57.89  
cbertout@ccas-roubaix.fr

## Thématique de l'action :

### Descriptif de l'action :

• Projet pédagogique multi accueil/ALSH enfance et jeunesse, Ateliers danse moderne 4/6 ans et 7/9 ans et Hip Hop, Atelier Fitness : organisation de petit-déjeuners équilibrés conviviaux, préparation culinaire à base de fruits et légumes, proposition d'activités basées sur la mise en mouvement du corps, temps d'échanges sur les représentations, cours d'activités physiques

- Participation au projet Breakfast Classes
- Atelier/rencontres parents enfants
- Ateliers cuisine avec élaboration d'un menu adapté respectant les principes de l'équilibre alimentaire et les particularités de chacun qui sera préparé et partagé par un groupe
- Séances de gym, d'aquagym, marche
- Mise en place d'animations fortes : semaine Tout le Monde se Bouge, Bilan de santé...
- Organisation d'ateliers de sensibilisation et d'échanges sur la santé et les cancers à partir d'une activité attractive, ex : jeux, création artistique, ...
- Accompagnement individuel proposé sur rendez-vous pour permettre à la personne de mettre en place des démarches en lien avec sa santé : accès aux droits, prise de rendez-vous, travail sur la motivation au changement...

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

- ✓ Enfants - Adolescents ✓ Adultes (Adultes en collectif : jusqu'à 15/20 personnes)

### Partenaires :

- Service santé des villes de Hem et Roubaix
- Intervenants spécialisés (ex : éducateur sportif, CPAM, médecin de l'URPS...)
- Service prévention santé du Département

#### Contact :

CENTRE SOCIAL DES TROIS VILLES  
93 rue Schweitzer 59510 Hem  
Référénte RSA et Référénte familles  
Actions Santé/ Parentalité  
Tél : 03 20 75 49 62

## Action 1 : Gymnastique Volontaire Carpeaux

Thématique de l'action : 

Descriptif de l'action : Gym douce

Public accueilli et nombre de participants par séance :

Adultes

Lieu et horaire :

Espace Linné (277 avenue Linné à Roubaix)

Mardi de 9h30 à 10h30, uniquement pendant la période scolaire

S'il s'agit d'une action activité physique :

Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / Non

Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalité de paiement: Cotisation individuelle de 50 € / an

Début des inscriptions : Toute l'année

Présence d'une séance de découverte :  Oui / Non

Nécessité Certificat médical :  Oui / Non

Contact :

M<sup>e</sup> SYLVIE DECOTTIGNIES

(Présidente)

Tél : 03 20 02 19 10

## Action 2 : Creedance Country Club

Thématique de l'action : 

Descriptif des actions : Pratique de la danse country

Public accueilli et nombre de participants par séance :

Adultes

Lieu et horaire :

Espace Linné (277 avenue Linné à Roubaix)

Vendredi de 18h à 20h, uniquement pendant la période scolaire

S'il s'agit d'une action activité physique :

Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / Non

Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalité de paiement: Cotisation individuelle de 20€ / an

Début des inscriptions : Toute l'année

Présence d'une séance de découverte :  Oui / Non

Nécessité Certificat médical :  Oui / Non

Contact :

M<sup>e</sup> BRIGITTE CATTEAU

(Présidente)

Tél : 03 20 02 26 81

# Action 3 : Linné Evolution

## Thématique de l'action :

**Descriptif de l'action :** Gym douce

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

Adultes

### Lieu et horaire :

Espace Linné (277 avenue Linné à Roubaix)  
Jeudi de 9h à 10h30, uniquement pendant la période scolaire

### S'il s'agit d'une action activité physique :

Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / Non

### Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalité de paiement: Cotisation familiale de 10 € / an

Début des inscriptions : Toute l'année

Présence d'une séance de découverte :  Oui / Non

Nécessité Certificat médical :  Oui / Non

#### Contact :

Mme Josseline REMY (présidente)  
Tél : 03 62 65 04 08

# Action 4 : CRCFIN Yoga

## Thématique de l'action :

**Descriptif de l'action :** Pratique du YOGA

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

Adultes

### Lieu et horaire :

Espace Linné (277 avenue Linné à Roubaix)  
Jeudi de 18h30 à 20h, uniquement pendant la période scolaire

### S'il s'agit d'une action activité physique :

Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / Non

### Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalité de paiement: Cotisation individuelle de 150 € / an

Début des inscriptions : Toute l'année

Présence d'une séance de découverte :  Oui / Non

Nécessité Certificat médical :  Oui / Non

#### Contact :

Jeannette VAN ISEGHEM (présidente) :  
Tél : 03 20 91 37 92  
jeannette.vaniseghem@wanadoo.fr

# Action 5 : Qi Gong Art Energétique Roubaix

## Thématique de l'action :

**Descriptif de l'action :** Pratique du Qi Gong

### Public accueilli et nombre de participants par séance :

Adultes

### Lieu et horaire :

Espace Linné (277 avenue Linné à Roubaix)

Vendredi de 19h à 20h30, uniquement pendant la période scolaire

### S'il s'agit d'une action activité physique :

Activité douce (très faible élévation du rythme cardiaque et de l'essoufflement)

Votre activité nécessite-elle obligatoirement des mises au sol ou positions complexes :

Oui / Non

### Modalités d'inscriptions :

Tarif et modalités de paiement: 60 euros par trimestre + la licence

Début des inscriptions: tout au long de l'année

Présence d'une séance de découverte :  Oui / Non

Nécessité Certificat médical :  Oui / Non

#### Contact :

M. Pierre HOUSEZ (président)

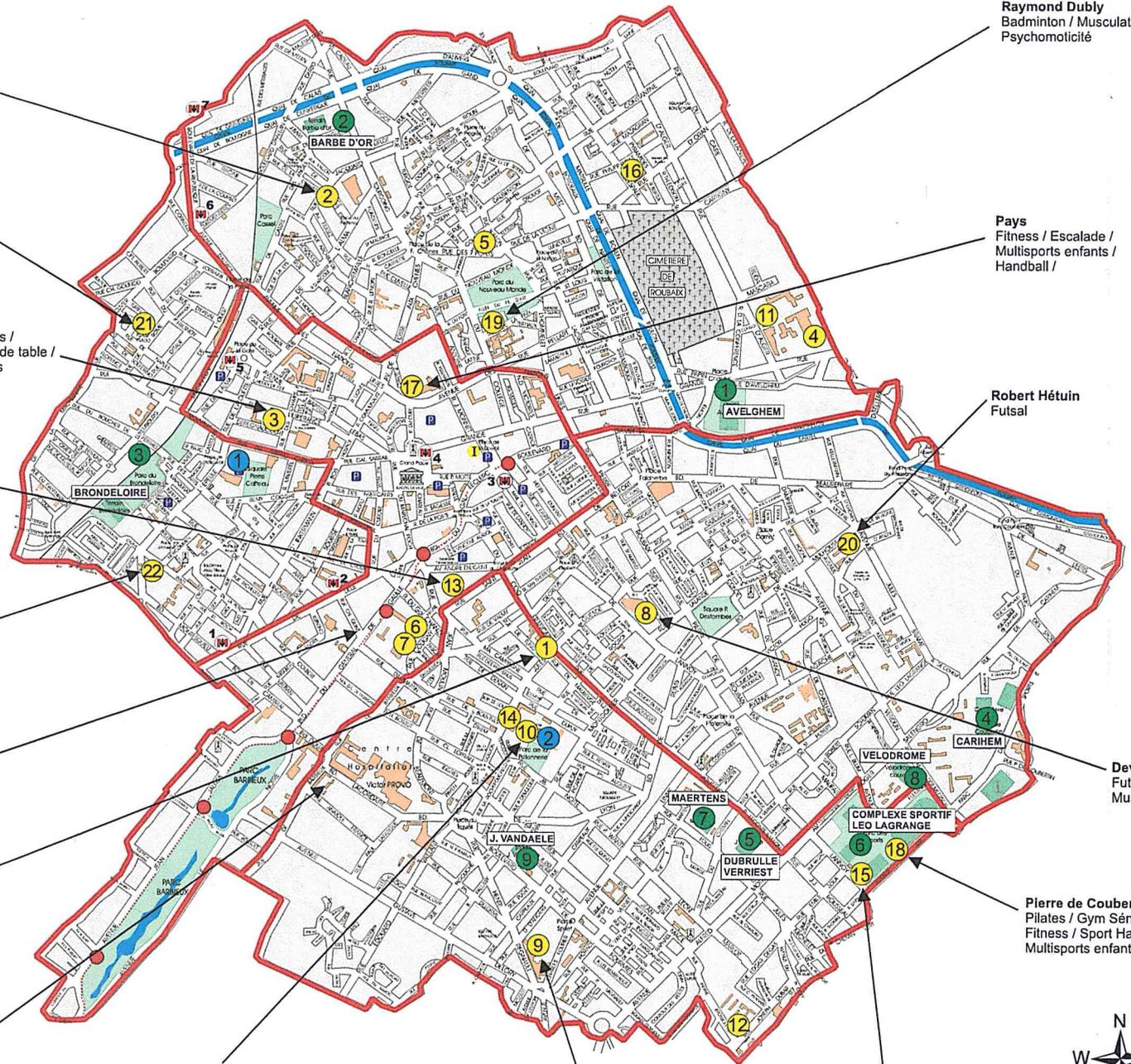
Tél : 03 20 02 13 20

phousez@nordnet.fr

# Annexe 1



## SPORT PASS 2014 - 2015



**Alma**  
Futsal

**Rome**  
Futsal

**Bernard Jeu**  
Musculature / Fitness / Badminton / Tennis de table / Sport famille ouïstitis

**Jacques Secrétin**  
Tennis de table

**Vincent Germigon**  
Futsal

**Coligny**  
Futsal / Fitness / Badminton

**Aimé Sève**  
Futsal / Danse

**Anatole France**  
Multisports enfants

**Raymond Dubly**  
Badminton / Musculation / Psychomotricité

**Pays**  
Fitness / Escalade / Multisports enfants / Handball /

**Robert Hétiu**  
Futsal

**Deville**  
Futsal / Musculation

**Pierre de Coubertin**  
Pilates / Gym Séniors / Fitness / Sport Handicaps / Multisports enfants

**Dupuy de Lome**  
Gymnastique / entretien / Fitness / Musculation / Sport collectifs / Boxe

**Drymala**  
Pilates / Badminton / Running / Volley Ball

**Léon François**  
Roller / Hockey / Volley Ball / Baby Roller

- Salles de Sports** ●
- 1 Aimé Sève, 121 rue Jules Guesde : 03.20.45.09.76 / 03.20.45.02.59
  - 2 Alma Gare, rue de Toulouse : 03.20.24.70.38
  - 3 Bernard Jeu, 35 rue des Champs : 03.20.70.73.93
  - 4 Breistroff Michel, 451 Grande Rue : 03.20.75.07.66
  - 5 Buffon, 8 rue des Flandres : 03.20.70.97.66
  - 6 Coligny 1, 60 rue de Coligny : 03.20.73.03.90
  - 7 Coligny 2, 60 rue de Coligny : 03.20.73.24.79
  - 8 Deville, 48 rue Nabuchodonosor : 03.20.75.49.21
  - 9 Drymala Stanislas et Henri, 159 rue H. Regnault : 03.20.75.14.41
  - 10 Dupuy de Lome, 40 rue D.de Lome : 03.20.75.68.13
  - 11 Entrepont, 50 rue d'Alger : 03.20.81.06.51
  - 12 Hauts Champs, 147 rue P. Brossolette : 03.20.75.33.01
  - 13 Jacques Secrétin, 43 rue St. Jean : 03.20.73.18.36
  - 14 Jean.F. Lamour, 4 rue Jules Guesde : 03.20.75.54.48
  - 15 Léon François, 589 rue de Lannoy : 03.20.75.36.30
  - 16 Oran/Delespaul, 21 rue des Pyramides : 03.20.24.39.45 / 03.20.36.06.32
  - 17 Pays, 2 rue du Pays : 03.20.70.77.65
  - 18 Pierre de Coubertin, 73 Av. Du Parc des Sports : 03.20.75.79.70
  - 19 Raymond Dubly, 86 rue du Collège : 03.20.73.17.62
  - 20 Robert Hetuin, 238 Bd. De Mulhouse : 03.20.75.35.15
  - 21 Rome, 75 rue de Rome : 03.20.70.35.80
  - 22 Vincent Gernigon, 14 rue Watt : 03.20.26.62.18
- Complexes et Terrains de sports** ●
- 1 Avelghem, rue d'Avelghem
  - 2 Barbe d'Or, rue Jean Baert
  - 3 Brondeloire, rue du Brondeloire
  - 4 Carihem, avenue du Parc des Sports
  - 5 Dubrulle, rue du chemin Neuf
  - 6 Léo Lagrange, rue de Lannoy / avenue du Parc des Sports
  - 7 Maertens, rue du Chemin neuf / Louis Braille
  - 8 Vélodrome Jean Stablinski, Avenue Maxence Van Der Meersch
  - 9 Vandaele, boulevard de Fourmies
- Piscines** ●
- 1 Centre Nautique Thalassa, 27 rue de l'Epeule : 03.20.24.22.17
  - 2 Piscine Danielle Lesaffre, 42 rue Dupuy de Lome : 03.20.75.61.72

➔ ENTREE DE VILLE      P PARKING

⋯ LIGNE DE TRAMWAY      ● ARRETS

I OFFICE DU TOURISME

M STATION DE METRO

1 - Epeule / Montesquieu.....	F2
2 - Roubaix / Charles de Gaulle.....	F3
3 - Eurotéléport.....	E4
4 - Roubaix / Grand Place.....	E4
5 - Gara / Jean Lebas.....	D2
6 - Alsaco.....	C2
7 - Mercure (Tourcoing).....	B2



**BOUGEZ** AVEC LE**SPORT PASS**

2014-2015

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES SUR [ROUBAIX.FR](http://ROUBAIX.FR),  
RUBRIQUE "LOISIRS" - "PRATIQUER UN SPORT"

<b>7-12 ANS</b>	Sports collectifs Basket - Hand - Rugby	Salle Dupuy de Lôme	Mardi 17h30 à 19h00
	Danse	Salle Aimé Sève	Mercredi 16h00 à 17h00 17h00 à 18h00
	Football	Salle rue de Rome <b>7-9 ans</b>	Mercredi 13h45 à 15h00
		Salle rue de Rome <b>10-12 ans</b>	Mercredi 15h00 à 17h00
		Salle Coligny	Lundi 17h15 à 18h30
	Escalade	Salle Pays	Jeudi 17h00 à 18h00
Roller Hockey	Salle Léon François	Jeudi 17h30 à 19h15	

<b>13-16 ANS</b>	Tennis de Table	Salle Jacques Secrétin	Lundi 16h30 à 19h30
			Samedi 9h00 à 12h00
	Danse	Salle Aimé Sève	Mercredi 17h00 à 18h30
	Football en salle	Salle Aimé Sève	Samedi 9h00 à 12h00
			Salle Deville <b>+ de 16 ans</b>
		Salle Robert Héтуin	Lundi 16h30 à 18h00
Vendredi 16h30 à 18h00			
Salle Vincent Gernigon	Vendredi 18h00 à 19h30		

<b>13-16 ANS</b>	Basket - Badminton	Salle Pays	Mercredi 17h00 à 19h00
	Basket (Adultes)	Salle Léon François	Jeudi 19h15 à 21h00
	Basket-Foot-Handball	Salle Vincent Gernigon	Mardi 17h00 à 18h30

**MERCREDIS SPORTIFS****APRÈS-MIDI 14H00 À 17H00**

LIEUX	ACTIVITÉS
<b>Ecole Anatole France - 7-12 ans</b>	Roller - VTT - Acrosport - Escalade, Tennis de Table - piscine - Kayak etc...
<b>Salle Pierre de Coubertin 6 - 12 ans</b>	Roller - VTT - Tir à l'Arc - Escalade - Canoë Kayak - Sports Collectifs

**SPORT EN FAMILLE**

Possibilité pour les parents et leurs enfants de pratiquer ensemble une même activité (enfants à partir de 4 ans).

**Salle Bernard Jeu, le samedi de 10h30 à 12h**

Tir à l'arc, fitness, escalade, etc...

# INSCRIPTION ET TARIFS

## MODALITÉ D'INSCRIPTION !

A partir du 3 septembre, l'inscription se fait directement auprès des éducateurs sportifs pendant la séance de l'activité choisie.

Le paiement s'effectue en Mairie de Quartiers, en présentant la fiche validée par l'éducateur.

**Pièces nécessaires à l'inscription :**  
fiche d'inscription dûment remplie.

QUOTIENT FAMILIAL	TARIF 2013	TARIFS FRATRIE 2 <sup>e</sup> enfant	TARIFS FRATRIE 3 <sup>e</sup> enfant et plus
de 0 à 260	17€	12,75€	8,50€
de 261 à 400	22€	16,50€	11€
de 401 à 505	27€	20,25€	13,50€
de 506 à 610	32€	24€	16€
de 611 à 715	40€	30€	20€
de 716 à 820	45€	33,75€	22,50€
de 821 à 930	50€	37,50€	25€
de 931 à 1050	55€	41,25€	27,50€
1051 et +	65€	48,75€	32,50€
Non Roubaisiens	75€	75€	75€

- Tarifs «fin de saison»,  
pour une inscription de  
la fin des vacances  
d'hiver au 31 juillet

QUOTIENT FAMILIAL	TARIFS 2013
0-260	10€
261-400	12,50€
401-505	15€
506-610	17,50€
611-715	20€
716-820	22,50€
821-930	25€
931-1050	27,50€
1051 et plus	30€
Non roubaisiens	35€

Renseignements : Service des Sports - 03 20 66 48 83

# BOUGEZ AVEC LE

# SPORT PASS

## 2014-2015



### ENFANTS / ADOS (DE 3 À 17ANS)

3-5 ANS	Psychomotricité / Escalade/Ouïstitis	Salle Bernard Jeu	Samedi 9h15 à 10h30
	Sport en famille	Salle Bernard Jeu	Samedi 10h30 à 12h00
	Danse	Salle Aimé Sève	Mercredi 14h00 à 15h00
4-7 ANS	Baby Boxe	Salle Dupuy de Lôme	Mercredi 17h00 à 18h30
	Psychomotricité / multisport	Salle Raymond Dubly 5 - 7 ans	Samedi 9h00 à 10h30
	Danse	Salle Aimé Sève	Mercredi 15h00 à 16h00
	Petits rouleurs (Roller)	Salle Léon François	Lundi 17h00 à 18h00
7-12 ANS	Tennis de Table	Salle Jacques Secrétin	Lundi 17h00 à 18h00 Samedi 9h30 à 10h30
	Badminton - Tennis de Table	Salle Bernard Jeu	Mardi 17h15 à 19h00
	Badminton	Salle Raymond Dubly	Samedi 10h30 à 12h00
	Basket - Badminton - Jeux d'Opposition	Salle Pays	Mercredi 13h30 à 16h30

# Annexe 3

<b>SPORTS ADAPTÉS</b> <b>/ HANDICAP</b> (ouvert aux valides et non valides)	Salle Pierre de Coubertin	Samedi 10h30 à 12h00
---	---------------------------	-------------------------

## SPORT EN FAMILLE

Possibilité pour les parents et leurs enfants de pratiquer ensemble une même activité (enfants à partir de 4 ans). Tir à l'arc, fitness, escalade etc...  
**Salle Bernard Jeu, le samedi de 9h à 12h**

## INSCRIPTION ET TARIFS

### MODALITÉ D'INSCRIPTION

A partir du 3 septembre, l'inscription se fait directement auprès des éducateurs sportifs pendant la séance de l'activité choisie.  
 Le paiement s'effectue en Mairie de Quartiers, en présentant la fiche validée par l'éducateur.

**Pièces nécessaires à l'inscription :**  
 fiche d'inscription dûment remplie.

### TARIFS SPORT PASS ADULTES, A PARTIR DE 18 ANS :

(valable de septembre à août):

- Roubaisiens **45€ / an**
- Non Roubaisiens : **75€ / an**

**Tarifs «fin de saison», pour une inscription de la fin des vacances d'hiver au 31 juillet**

- Roubaisiens **23€**
- Non Roubaisiens : **38€**

**Renseignements :** Service des Sports - 03 20 66 48 83

# BOUGEZ AVEC LE

# SPORT PASS

## 2014-2015



### ADULTES / + DE 16 ANS

Service Communication - Ville de Roubaix - Impression Directe

<b>BADMINTON</b>	Salle Bernard Jeu	Mardi - Mercredi 19h00 à 21h00
		Jeu 18h00 à 21h00
	Salle Coligny	Jeu 18h00 à 21h00
	Salle Coligny 2	Mardi 17h30 à 21h00
	Salle Dupuy de Lôme	Samedi 9h00 à 12h00
	Salle Pays	Jeu 19h00 à 21h00
	Salle Pierre de Coubertin	Samedi 10h30 à 12h00
	Salle Raymond Dubly	Samedi 9h00 à 12h00
		Lundi 17h30 à 20h30
	Jeu 18h30 à 21h00	
<b>BOXE ANGLAISE</b>	Salle Dupuy de Lôme	Samedi 10h30 à 12h00
<b>BOXE CARDIO</b>	Salle Deville	Jeu 18h00 à 19h30
<b>HANDBALL</b>	Salle Pays	Lundi 17h00 à 19h00

<b>TENNIS DE TABLE</b>	Salle Bernard Jeu	Mardi 19h00 à 21h00
		Mercredi 19h00 à 21h00
	Salle Jacques Secrétin	Lundi 16h30 à 19h30
		Samedi 9h00 à 12h00
<b>VOLLEY-BALL</b>	Salle Léon François	Mercredi 19h00 à 21h00
	Salle Stanislas et Henri Drymala	Vendredi 17h30 à 19h30
<b>FOOT EN SALLE</b>	Salle Coligny	Lundi 18h30 à 21h00
	Salle Deville	Jeudi 18h00 à 19h30
	Salle Robert Héтуin	Lundi - Jeudi 19h00 à 21h00
	Salle rue de Rome	Lundi 18h00 à 19h30
	Salle Vincent Gernigon	Lundi - mercredi 18h00 à 21h00
	Salle Alma Gare	Vendredi 19h30 à 21h00
<b>BASKET</b>	Salle Léon François	Mardi 19h30 à 21h00
<b>RUNNING « À LA CARTE »</b>	Salle Drymala	Jeudi 18h00 à 19h30
	Salle Dupuy de Lôme	Samedi 9h00 à 10h30



Activité douce  
convenant même aux  
personnes en  
convalescence



Activité physique  
d'intensité moyenne



Activité physique  
intense

**FITNESS**

**PLEINE FORME**

Salle Bernard Jeu

Jeudi  
18h00 à 19h30



Samedi  
9h00 à 10h30



Salle Pays

Mardi  
18h00 à 19h30



Salle Dupuy de Lôme

Lundi  
18h30 à 19h30



**BODY SCULPT**

Salle Coligny 2

Mardi  
18h30 à 20h00



**MUSCULATION  
ABDOS-FESSIERS**

Salle Deville (à confirmer)

Jeudi  
13h30 à 15h00



**GYMNASTIQUE  
D'ENTRETIEN**

Salle Dupuy de Lôme

Lundi  
17h30 à 18h30



Salle Pierre de Coubertin

Samedi  
9h00 à 10h30



**GYMNASTIQUE  
SÉNIORS**

Salle Pierre de Coubertin

Samedi  
9h00 à 10h30



**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**

Salle Pays

Jeudi  
18h00 à 19h30



**DANSE**

Salle Aimé Sève

Mercredi  
18h00 à 19h30

Salle Raymond Dubly

Samedi  
9h00 à 12h00



Salle Dupuy de Lôme

Lundi  
16h30 à 19h30



**MUSCULATION**

Salle Bernard jeu

Mardi  
17h15 à 19h00 / 19h00 à 21h00  
Mercredi  
19h00 à 21h



Salle-Deville

Jeudi  
18h00 à 19h30



**PILATES 1  
RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE DOUX**

Salle Stanislas et Henri  
Drymala

Jeudi  
18h00 à 19h30



**PILATES 2**

Salle Pierre de Coubertin

Samedi  
10h35 à 12h00

