

# Tout'HEM Sport

Guide du sport de la ville de Hem - [www.ville-hem.fr](http://www.ville-hem.fr)



**Guide**  
du **sport**  
de la ville  
de **HEM**



VILLE  
DE HEM

**2017 / 2018**

# ÉDITO



*Madame, Monsieur,*

*Le sport a toute sa place à Hem ! Chaque jour le démontre, grâce à l'énergie qu'y consacrent les bénévoles, animateurs et dirigeants des clubs, pour vous offrir une grande diversité d'activités sportives, tout au long de l'année.*

*La ville de Hem s'investit aussi pour favoriser la pratique du sport par le plus grand nombre : le soutien aux manifestations sportives, de même que la construction, la rénovation et l'entretien des équipements qui accueillent activités et pratiquants,*

*sont au cœur de nos priorités.*

*J'en veux également pour preuve ce guide édité par la ville, et qui est à votre disposition pour vous faire connaître les différents sports pratiqués dans notre commune. N'hésitez pas à vous inscrire à l'une de ces activités : le sport peut être une passion, c'est aussi découvrir des valeurs, rencontrer du monde... C'est toujours, un acte d'ouverture aux autres !*

*Alors, je vous souhaite une belle saison sportive !*

**Etienne DELEPAUT**  
Adjoint aux sports et aux  
équipements sportifs

A stylized, handwritten signature in white ink, consisting of a large, sweeping horizontal stroke with a smaller, more intricate mark above it.

**Pascal NYS**  
Maire de Hem

A stylized, handwritten signature in white ink, featuring a large, sweeping horizontal stroke with a smaller, more intricate mark above it.

# SOMMAIRE



<i>Athlétisme</i> .....	<i>P.4</i>	<i>Apnée</i> .....	<i>P.15</i>
<i>Badminton</i> .....	<i>P.4</i>	<i>Aquagym</i> .....	<i>P.16</i>
<i>Basket ball</i> .....	<i>P.5</i>	<i>Randonnées pédestres</i> .....	<i>P.16</i>
<i>Boxe</i> .....	<i>P.5</i>	<i>Roller - skateboard</i>	
<i>Cyclisme</i> .....	<i>P.6</i>	<i>trottinette</i> .....	<i>P.17</i>
<i>Danse</i> .....	<i>P.6</i>	<i>Aires de Fitness et de</i>	
<i>Équitation</i> .....	<i>P.7</i>	<i>Musculation</i> .....	<i>P.17</i>
<i>Football</i> .....	<i>P.8</i>	<i>Tai chi chuan</i>	
<i>Gymnastique</i> .....	<i>P.9</i>	<i>et qi gong</i> .....	<i>P.18</i>
<i>Gymnastique et Fitness</i> .....	<i>P.11</i>	<i>Tennis</i> .....	<i>P.18</i>
<i>Hand-ball</i> .....	<i>P.11</i>	<i>Tennis de table</i> .....	<i>P.19</i>
<i>Judo - Taïso</i>		<i>Yoga</i> .....	<i>P.19</i>
<i>Self défense</i> .....	<i>P.12</i>	<i>Rendez-vous sportifs</i> .....	<i>P.20</i>
<i>Natation</i> .....	<i>P.12</i>	<i>Pass'sport culture</i> .....	<i>P.21</i>
<i>Pêche</i> .....	<i>P.14</i>	<i>Adresses structures</i> .....	<i>P.22</i>
<i>Pétanque</i> .....	<i>P.15</i>		
<i>Plongée</i> .....	<i>P.15</i>		

# ATHLÉTISME RUNNING-TRAIL

## Hem Athlétic Club

À partir de **6 ans** (éveil athlétique).

A partir de **9 ans**

(Athlé Compétition).

À partir de **17 ans** (running).

• **Stade Hidalgo**

### Inscriptions

**8 et 15 septembre** (inscriptions enfants en fonction des places disponibles)

**15 septembre** (Section adultes running)

### Reprise

**6 septembre** (Ecole d'Athlétisme – Journée découverte)

**4 septembre** (section adultes running et marche nordique)



**Jonathan WANDERSCHIED**

Tél. 06 61 94 37 32

shamal@numericable.fr

www.hem-athletic-club.fr

# BADMINTON

## Hem Badminton

À partir de **5 ans**.

• **Salle Dubus**

### Reprise :

**4 septembre 2017**



**Rabah ALI BACHA**

Tél. 06 03 98 90 14

rabahnadir@hotmail.fr

www.hembadminton.fr

# BASKET BALL

## Hem Sports Basket Ball

À partir de 5 ans révolus.

• *Salle Delcourt, 86 Rue Jean Jaurès*

*Reprise :*

*4 et 13 septembre*

(Ecole de Basket et Baby Basket)



*Gérard EQUINET*  
*Tél. 06 07 42 72 02*  
*hembasket@gmail.com*

# BOXE

## Action Boxe

Boxe loisir, coaching, boxe féminine, initiation boxe, circuit training.

• *Salle Daouda Sow*

*Reprise : 1<sup>er</sup> septembre.*



*actionboxe@gmail.com*

---

## Boxing Club Hémois

Boxe anglaise, baby boxe, boxe éducative, boxe amateur et loisir, boxe féminine, handiboxe.

À partir de 4 ans

• *Salle Daouda Sow*

*Reprise : le 11 septembre 2017.*



*Ahmed KERRAD*  
*Tél : 07 52 79 43 57*  
*boxing.club.hemois@gmail.com*  
*www.boxingclubhemois.fr.cr*

## CYCLISME

### Cyclisme : Route et VTT Vélo Club de Hem

- *Parking Hem Tennis Club*

Tous les dimanche matin  
à 9 heures.

Toute l'année, à partir de 16 ans.



**Éric GOUBET**

Tél. 06 04 44 57 62

[eric.goubet0647@orange.fr](mailto:eric.goubet0647@orange.fr)

## DANSE

### Ainsi Danse

À partir de 3 ans.

Danse éveil, initiation, classique,  
contemporaine, modern'jazz et  
classique pour enfants et adultes.

- *Centre Maurice Schumann*

- *Studio Maison du Foot  
(rue de la Lionderie)*

*Reprise: le 18 septembre (danse), le 11 septembre (gym holistique)*



**Sabine LEBLANC**

Tél. 03 20 73 41 93

[ainsidanse@yahoo.fr](mailto:ainsidanse@yahoo.fr)

[www.ainsidansehem.fr](http://www.ainsidansehem.fr)

---

### Centre Social 3 Villes

Danse urbaine, pour les 11-17 ans.

*Reprise: lundi 11 septembre de 18h à 19h30.*

**Khalid KANDOUSSI**

03 20 75 49 62

[kkandoussi@cs3villes.fr](mailto:kkandoussi@cs3villes.fr)

---

## HIP HOP – BREAK DANSE – AFRO-HOUSE

### École N'Didance

À partir de 5 ans

*Reprise : Début Septembre.*

*Ragoubi Sonia  
Tél. 06 14 82 40 03  
hem@ndidance.fr  
www.ndidance.fr*

## ÉQUITATION

### Centre équestre Château d'Hem

À partir de 3 ans.

Disciplines : horse-ball, dressage,  
obstacles, pony games.



*Stéphanie VANGROOTENBRUELE  
vchateaudhemequitation@sfr.fr  
Tél. 03 20 83 82 19*

---

### Centre équestre Le Comte

À partir de 2 ans.

• *Le Petit Parc - Rue de Croix*  
ouvert toute l'année 7j/7



*Pascal LE COMTE  
Tél. 03 28 33 93 28  
petitparc@petitparc.com  
www.petitparc.com*

## **HORSE BALL**

### **Hem ô Tion**

Entraînement et compétition.

*Le Château d'Hem  
61 avenue Delecroix  
www.hemotion.fr*

## **FOOTBALL**

### **Olympic Hémois Football Club**

À partir de 5 ans.

**Reprise:** École de foot jeunes: début septembre

Seniors: 31 juillet

*Geoffroy MONTAGNE  
Tél. 06 29 59 39 64  
hem.o.528194@lfhf.fr*

---

### **Sport Club UNIAO Aljustrelense**

À partir de 30 ans.

**Reprise:** septembre.



*José Manuel OLIVEIRA  
joseoliveira76@sfr.fr  
Tél. 06 13 52 75 73*

---

### **Centre Social 3 Villes**

Activités Multisports: basket, football, foot en salle.  
Pour les 11-17 ans.

**Reprise:** Mercredi 13 septembre de 14h à 17h.

*Khalid KANDOUSSI  
03 20 75 49 62  
kkandoussi@cs3villes.fr*



## FUTSAL

### Olympic Hémois

En compétition et en loisirs

**Geoffray MONTAGNE**

**Tél. 06 29 59 39 64**

## GYMNASTIQUE

### Centre social 3 villes

### Atelier de remise en forme

**Reprise: lundi 11 septembre de 17h à 19h.**

L'adhésion au Centre Social est obligatoire pour toute pratique d'une activité sportive.



**Khalid KANDOUSI**

**03 20 75 49 62**

**kkandoussi@cs3villes.fr**

---

### La Vaillante

À partir de 2 ans.

• **Salle Émilie Le Pennec.**

**Inscriptions:** les 28, 29, 30

et 31 Août de 18h30 à 20h

Du Lundi 4 au Vendredi 8

Septembre de 18h30 à 20h

**Reprise**

Le Lundi 11 Septembre 2017



**Nadine FLAMENT**

**Tél. 06 59 57 84 56**

**nadineflament@bbox.fr**

## **GYMNASTIQUE (SUITE)**

### **Gymnastique Volontaire Hem Beaumont**

Gymnastique d'entretien et renforcement musculaire

À partir de **16 ans**.

- **Salle de Beaumont**

**Armelle LAMBERT**

**06 75 34 15 84**

**gvhembeaumont@free.fr**

---

### **Actigym**

Pilates, Fitness, Abdos, Fessiers, Step et Nouveau « Black Roll ».

À partir de **16 ans**.

Actidos, Rééducation posturale et dorsale, renforcement musculaire

**Reprise: 1<sup>er</sup> septembre**

- **Salle Dunant**
- **Salle Blaise Pascal**
- **Salle Émilie Le Pennec.**

**Anita DUPONT**

**Tél. 06 98 49 06 16**

**ja.dupont@hotmail.fr**

**actigym.canalblog.com**

---

### **Gymnastique Volontaire Hem Sports**

À partir de **18 ans**.

Gymnastique volontaire d'entretien.

**Reprise: septembre.**

**Martine DHENNIN**

**Tél. 03 20 75 16 80**

**Anne BEUSCAR**

**Tél. 06 81 08 64 80**

**gvhemsports@yahoo.fr**

# GYMNASTIQUE ET FITNESS

## Ainsi Danse

Gymnastique holistique adultes

Pilates pour adultes

- *Cours au studio de la Maison du Foot*

**Sabine LEBLANC**  
Tél. 03 20 73 41 93  
[ainsidanse@yahoo.fr](mailto:ainsidanse@yahoo.fr)  
[www.ainsidansehem.fr](http://www.ainsidansehem.fr)

---

## Espace de Vie Saint-Exupéry

Gym douce, gym renforcée, stretching :

**Reprise semaine du 18/09**

**Inscription :**

L'adhésion au Centre Social est obligatoire pour toute pratique d'une activité sportive.

**Aurore PERRIN**  
Tél. 03 20 66 23 20  
[accueil@espacevie-hem.fr](mailto:accueil@espacevie-hem.fr)  
[www.espacevie-hem.fr](http://www.espacevie-hem.fr)

# HAND-BALL

## Hem Handball Club

De 8 ans à 15 ans.

- *Salle Leplat*
- Reprise: le 13 septembre**



**Sarah VERQUIN**  
Tél. 06 11 82 29 04  
**Grégory VERQUIN**  
Tél. 06 42 48 57 78  
[hemhbc@outlook.fr](mailto:hemhbc@outlook.fr)

## **JUDO • TAÏSO • SELF DEFENSE**

### **Judo Club de Hem**

À partir de 3 ans

• *Dojo Sylviane Delbart*

• *Salle de Beaumont*

*Reprise: Le 11 septembre 2017*

*Christophe GROSSEMY*

*Tél. 06 75 74 35 73*

*Amar Hamdi*

*Tél. 06 11 64 43 38*

*judoclubdehem@orange.fr*

## **NATATION**

### **Piscine des 3 villes**

Activités aquatiques diverses,  
leçons de natation.

*Tél. 03 20 75 78 99*

### **École Municipale de Natation Bassin de Natation du Parc**

**Apprentissage:** De 5 ans à 8 ans :

*Renseignements au service des sports*

*Reprise des cours le Mercredi 6 septembre*

**Bébés nageurs:** À partir de 6 mois :

*Renseignements au service des sports*

*Reprise des séances le samedi 9 septembre*

*Bassin du Parc*

*Tél. 03 20 75 40 80*

*Service des Sports*

*Tél. 03 20 66 58 02*

*www.ville-hem.fr (rubrique sport).*

## Participation des familles

<i>Tranches en fonction du quotient familial mensuel</i>	<i>Apprentissage</i>		<i>Bébés nageurs</i>
	<i>Tarif année scolaire</i>	<i>Tarif pour 6 mois de sept. 2017 à fév. 2018</i>	<i>Tarif à la séance</i>
<i>Inférieur ou égal à 369€</i>	28€	14€	3€
<i>Entre 370 et 499 €</i>	32,90€	16,50€	3,50€
<i>Entre 500 et 849 €</i>	39,20€	19,50€	4€
<i>Entre 850 € et 1499 €</i>	48,30€	24€	5€
<i>Égal ou supérieur à 1500 €, ou non connaissance des ressources</i>	62,30€	31€	6€
<i>Extérieurs</i>	112€	56€	11€

Ces tarifs entreront en vigueur à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2017.



# PÊCHE

## Joyeux Pêcheurs et Municipaux Hémois (J.P.M.H.)

À partir de **16 ans**.

Étangs, Canaux petits et Grands gabarits, rivière.

Challenge internes et externes  
+ championnats Régionaux et Nationaux.

**Reprise : année civile 1<sup>er</sup> janvier**



**Robert DUFAY**

**Tél. 03 62 52 95 79**

**robert.dufay@numericable.fr**

---

## J'Hem Pêche

- Base de loisirs



**Robert DUFAY**

**tél: 03 62 52 95 79**

**robert.dufay@numéricable.fr**

---

## Saut de Carpe

Pêche à la ligne, à partir de **18 ans**.

**Reprise: 1<sup>er</sup> janvier**

**Roger TRASSAERT**

**Tél. 03 20 82 13 33**

## PÉTANQUE

### Pétanque Club Hem

À partir de 6 ans.

Pétanque loisirs, compétition, École Pétanque.

**Reprise: 1<sup>er</sup> janvier**

Ouvert tous les jours sauf mercredi de 14h à 19h.

**Michel DUPIRE**

**Tél. 06 11 27 16 95**

**[petanqueclubhem@free.fr](mailto:petanqueclubhem@free.fr)**

## PLONGÉE

### Plongée « Trois-Villes »

À partir de 13 ans.

Activités et initiative sub-aquatiques, plongée sous-marine.

Les mardi et jeudi de 19h30 à 21h30

• ***Piscine des 3 Villes (Hem)***

***Reprise: le Mardi 5 septembre  
(Piscine de Hem)***



**Marc MEYER**

**Tél. 03 20 75 69 51**

**[mtmeyer.ff@wanadoo.fr](mailto:mtmeyer.ff@wanadoo.fr)**

## APNÉE

### Apnée Plongée HEM

Apnée et un peu de plongée à la piscine des 3 villes

le mercredi de 21h à 23h et le samedi de 16h30 à 18h30.

**06 32 71 46 97**

**[apneeplongee.fr](http://apneeplongee.fr)**

# AQUAGYM

## Centre Social 3 Villes

Age minimum d'adhésion: **18 ans.**

**Reprise: vendredi 29 septembre de 12h à 14h**

**Sylvie LESAGE**  
**03 20 75 49 62**  
**slesage@cs3villes.fr**

# RANDONNÉES PÉDESTRES

## Hem Ça Marche

Tout âge.

Calendrier disponible à l'accueil de la mairie.

Rendez-vous tous les 15 jours, le dimanche matin à 8h45.

• **Parking de Carrefour market.**



**Service des Sports**  
**Tél. 03 20 66 58 02**

## Espace de Vie Saint Exupéry

Balades pédestres

le lundi tous les 15 jours

**Aurore PERRIN**  
**03 20 66 23 20**  
**accueil@espacevie-hem.fr**

## Centre Social 3 Villes

Balades pédestres

**Reprise: octobre**

**Nathalie MILLE**  
**03 20 75 49 62**  
**nmille@cs3villes.fr**



## **ROLLER, SKATEBOARD ET TROTTINETTE**

### **Skate park**

À partir de **10 ans**.

(Les moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte).

Renseignements auprès du service des sports.

- *Skate park: accès rue des Trois Baudets*



*Service des sports  
Tél. 03 20 66 58 02*

---

## **AIRES DE FITNESS ET DE MUSCULATION**

### **Jardin des perspectives – Site Dunant**

Animations prévues consulter le site [www.ville-hem.fr](http://www.ville-hem.fr)



*Service des Sports  
Tél. 03 20 66 58 02*

## **TAI CHI CHUAN • QI GONG**

### **Média**

#### **Tai Chi Chuan**

*Reprise : 22 septembre.*

#### **Qi Gong**

*Reprise : dernière semaine de septembre.*



*Marie-Thérèse PLANCKAERT  
Tél. 03 20 02 36 52  
bplanckaert@free.fr*

---

## **TENNIS**

### **Hem Tennis Club**

À partir de 3 ans ½.

*Reprise : 13 septembre.*

Courts de tennis intérieurs  
et extérieurs.

• *86 rue des Trois Baudets*



*Tél. 03 20 80 33 22  
hemtennisclub@free.fr  
www.hemtennisclub.fr*

## TENNIS DE TABLE

### Ping Pong Club HEM

À partir de 6 ans.

Tennis de table (compétition et loisirs).

- *Salle Cruyppenninck.*

*Reprise: Mercredi 6 septembre.*

*Bertrand PLANQUART*

*Custodio GOMES*

*Tél. 03 20 02 55 94*

*Tél. 06 59 14 08 66*

*custodiogomes@numericable.fr*

## YOGA

### Corps Équilibre

À partir de 18 ans.

- *Salle des fêtes de Hem*

*Véronique FLORIN*

*Tél. 06 32 01 17 56*

*corpsequi@numericable.fr*

*yoga.florin.veronique@orange.fr*

---

## Espace de Vie Saint-Exupéry

le lundi de 9h30 à 11h.

- *Dojo Centre social 3 villes.*

*Reprise: semaine du 18 septembre*

*Inscription: L'adhésion au Centre Social est obligatoire pour toute pratique d'une activité sportive.*

*Aurore PERRIN*

*Tél. 03 20 66 23 20*

*accueil@espacevie-hem.fr*

*www.espacevie-hem.fr*

---



# Rendez-vous sportifs 2017/2018

---

## Septembre à octobre 2017

- **Tournoi Open de Tennis**  
organisé par le Hem Tennis Club
  - **16 et 17 septembre** Tournoi nocturne de basket
  - **17 septembre** Fête du cheval
  - **22 septembre** Palmarès sportif
  - **23 septembre** Forum Sport Santé
- 

## Décembre 2017 et janvier 2018

- **Grand Prix des jeunes**, tournoi tennis  
organisé par le Hem Tennis Club
  - **7 et 8 Décembre** Téléthon
- 

## Mars 2018 et Avril 2018

- **17 et 18 mars** Salle Delcourt : trophée Saint-Maxent et Challenge Ville de Hem, tournois judo organisés par le Judo Club de Hem
  - **31 mars, 1 et 2 avril** Salle Delcourt :  
Tournoi National séniors, Hem Badminton
  - **fin mars/début avril** Parcours du cœur
  - **8 avril** Paris Roubaix professionnel
  - **20 avril Oxyg'Hem des enfants** : Stade Hidalgo
- 

## Mai 2018

- **10 mai Courses Oxyg'Hem. 22<sup>e</sup> édition**  
Différents parcours pour les amateurs, professionnels :  
800 m, 1.5 Km  
5 Km, 10 Km  
Inscriptions en mairie au service des sports et en ligne sur [www.oxyghem.fr](http://www.oxyghem.fr)
- **fin mai**  
Gala de danse.



---

## Coup de pouce de la Ville

# Pass'sport culture

La ville de Hem a créé depuis plusieurs années une formule d'aide à l'attention des jeunes hémois et jeunes hémoises âgés de 6 à 25 ans leur permettant de bénéficier de réduction à l'inscription dans une association sportive et/ ou culturelle (sous certaines conditions).

**Dossier disponible à partir de septembre 2017**

## Où se renseigner

### *Service des Sports et Office Municipal des Sports*

Hôtel de Ville - 42, Rue du Général Leclerc - 59510 HEM  
Tél. 03 20 66 58 02 - Fax: 03 20 66 58 03

# Pass'sport culture seniors

## Où se renseigner

### *Service des Sports*

Hôtel de Ville – Tél. 03 20 66 58 02

### *FLPA*

Résidence de la Marque – Tél. 03 20 66 58 70

### *CCAS*

Mairie annexe (infos seniors) – Tél. 03 20 66 04 04



# Adresses des différentes structures

## **Base de loisirs**



## **Bassin de natation du parc**

Rue de Beaumont.



## **Dojo Sylviane Delbart**

Avenue Dunant.

## **Hem tennis club**

Rue des Trois Baudets.



## **La Cantoria**

Place de la République.

Tél. 03 20 02 35 54

## **Maison de la Lionderie**

30 bis rue Louis Braille

## **Maison du Foot**

Rue de la Lionderie.



## **Pétanque Club**

2 rue Racine.

## **Piscine des 3 villes**

Avenue Schweitzer.

Tél. 03 20 75 78 99

## **Salle de Beaumont**

Avenue Marcel Pagnol.

## **Salle Blaise Pascal**

Rue Blaise Pascal.

## **Salle des Fêtes**

36 rue du Général Leclerc.

Tél. 03 20 99 06 14





### ***Salle Cruyppenninck***

48 rue Jean Jaurès.



### ***Salle Émile Delcourt***

Rue Jean Jaurès.

### ***Salle Émilie Le Penne***

Rue Blaise Pascal.

### ***Salle Jean Leplat***

Rue du Dr Coubronne.

### ***Salle Maurice Schuman***

2 rue Racine.

### ***Skate park***

Rue des Trois Baudets



### **Espace de Vie Saint Exupéry**

5 allée Saint-Exupéry  
Tél. 03 20 66 23 20  
Fax: 03 20 66 23 29  
accueil@especevie-hem.fr  
www.especevie-hem.fr

### ***Stade et Salle Dubus***

Rue de Beaumont.

Tél. 03 20 99 06 17



### ***Stade Hidalgo***

Rue des Trois Baudets.

### ***Salle de Boxe***

«Daouda Sow»

50 Rue des Trois Baudets



### **Centre Social 3 Villes**

93 avenue Du  
D' Schweitzer.  
Tél. 03 20 75 49 62  
ou 09 70 80 94 20  
Fax: 03 20 83 70 88  
contact@cs3villes.fr

**Service des Sports  
et  
Office Municipal des Sports**

***Hôtel de Ville - 42, Rue du Général Leclerc - 59510 HEM***

***Tél. 03 20 66 58 02 - Fax: 03 20 66 58 03***

