

Tout'HEM Sport

Guide du sport de la ville de Hem - www.ville-hem.fr



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


VILLE
DE HEM

2016 / 2017

ÉDITO



Madame, Monsieur,

Une nouvelle saison sportive commence, et cette édition 2016-2017 du guide du sport va vous aider à trouver la discipline de votre choix ! Ce guide détaille en effet, comme chaque année, l'ensemble des pratiques sportives proposées par les associations et structures hémooises.

L'offre sportive dans notre ville est diversifiée : c'est le résultat du travail des clubs et la ville s'investit à leurs côtés pour maintenir un large panel d'activités. C'est

dans cet esprit qu'elle modernise ses équipements sportifs et encourage toute l'année les associations qui vous accueillent, ainsi que leurs bénévoles.

Le sport véhicule des valeurs de courage, de respect, de persévérance. Qu'il soit pratiqué en simple amateur ou en compétition, il permet à chacun d'explorer ses propres limites, de se connaître davantage soi-même et ainsi de mieux apprécier les efforts des autres. Il est ouvert à tous et offre toujours de bons moments à vivre !

Alors saisissez l'occasion que vous offre ce guide, et faites du sport à Hem !

*Francis Vercamer
Député - Maire de Hem*

SOMMAIRE



Athlétisme	P.4	Pétanque.....	P.16
Badminton	P.4	Plongée	P.16
Basket ball	P.5	Randonnées pédestres.....	P.17
Boxe.....	P.5	Roller - skateboard	
Cyclisme	P.6	trottinette.....	P.17
Danse.....	P.6	Aires de Fitness et de	
Équitation	P.7	Musculation.....	P.17
Football	P.8	Tai chi chuan	
Gymnastique	P.10	et qi gong	P.18
Gymnastique et Fitness....	P.12	Tennis.....	P.18
Hand-ball	P.13	Tennis de table.....	P.18
Judo - Taïso		Yoga	P.19
Self défense	P.13	Rendez-vous sportifs	P.20
Natation	P.14	Pass'sport culture.....	P.21
Pêche.....	P.15	Adresses structures.....	P.22

ATHLÉTISME RUNNING-TRAIL

Hem Athlétique Club

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

À partir de **9 ans** (Athlé Compétition).

À partir de **17 ans**. (running).

• **Stade Hidalgo**

Inscriptions

7 septembre (inscriptions enfants en fonction des places disponibles)

5 septembre (Section adultes running)

Reprise

7 septembre (Ecole d'Athlétisme – Journée découverte)

5 septembre (section adultes running et marche nordique)



Éric RIBAUD

Tél. 06 82 24 97 83

et Jonathan WANDERSCHED

Tél. 06 61 94 37 32

ribaud.eric@orange.fr

shamal@numericable.fr

www.hem-athletic-club.com

BADMINTON

Hem Badminton

À partir de **5 ans**.

• **Salle Dubus**

Reprise:

29 aout 2016



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:

Lundi 05 septembre

Mercredi 14 septembre

(Ecole de Basket et Baby Basket)



Informations

Gérard EQUINET

Tél. 06/07/42/72/02

equinet.gerard@gmail.com

BOXE

Action Boxe

Boxe loisir, boxe découverte, boxe féminine.

• **Salle Daouda Sow**

Reprise: 1er septembre,

Portes ouvertes:

du 1^{er} au 6 septembre.



Alan BALAZS

Tél. 06 64 12 55 33

contact@actionboxe.com

www.actionboxe.com

Facebook : actionboxe

CYCLISME

Cyclisme, Route, VTT et cyclocross

Vélo Club de Hem

Groupe Amateur, brevet et compétition.

- **Parking Hem Tennis Club**

Tous les dimanche matin
à 9 heures.
Toute l'année



Éric GOUBET
Tél. 03 20 73 67 61
www.velo-club-de-hem.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 de la Cantoria**



Informations
Sabine LEBLANC
Tél. 03 20 73 41 93
ainsidanse@yahoo.fr
www.ainsidansehem.fr

Centre Social 3 Villes

Pour les **12/17 ans**

ATELIER HIP HOP

Tous les lundis hors vacances scolaires de 18h à 20h

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

ÉQUITATION (SUITE)

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 Hémiais Football Club

À partir de 5 ans.

Reprise :

École de foot :

début septembre

Jeunes : 19 août

Seniors : début août



Georges MONTAGNE
Tél. 03 20 80 41 27
Tél. 06 29 59 39 64 (en soirée)
hem.o.528194@ligue59-62.fr
www.ohf59.sportsregions.fr

Sport Club UNIAO Aljustrelense

À partir de 30 ans.

Reprise : fin août

Manuel OLIVEIRA
manueoliv@numericable.fr
Tél. 06 13 52 75 73

FOOTBALL EN SALLE

Olympic Hémiais

En compétition et en loisirs

Georges MONTAGNE
Tél. 03 20 80 41 27

Espace de Vie Saint-Exupéry

À partir de 15 ans.

Reprise : septembre

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



Belkacem MERRIR
Tél. 03 20 66 23 20
coord.enfance@espacevie-hem.fr

Centre Social 3 Villes

À partir de 12 ans.

Reprise : septembre

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

Charlotte FELLAHI
Tél. 03 20 75 49 62
alsh13-17@cs3villes.fr

FOOTBALL (SUITE)

AJTF

De 15 à 18 ans.

Karima GUERBIL
Tél. 03 20 02 70 63
Tél. 06 68 70 14 18
Facebook : ajtajtf
ajtfajtf@yahoo.fr

GYMNASTIQUE

Centre Social 3 Villes

Pour les 12/17 ans

ATELIER FITNESS

Les mercredis hors vacances scolaires de 15h30 à 16h30

ATELIER DE REMISE EN FORME (CENTRE SOCIAL 3 VILLES)

Les lundi, mercredi, vendredi.
Pendant et hors vacances scolaires de 17h 19h

Reprise : septembre

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



Charlotte FELLAH
Tél. 03 20 75 49 62
alsh13-17@cs3villes.fr

La Vaillante

À partir de 2 ans.

• **Salle Émilie Le Pennec.**

Inscriptions

Jeudi 1er Septembre de
18h30/20h30

Du Lundi 5 au Vendredi 9 Septembre de 17h à 20h

Reprise

Le Lundi 12 Septembre 2016



Nadine FLAMENT
Tél. 06 59 57 84 56
nadineflament@bbox.fr

Gymnastique Volontaire Hem Beaumont

Gymnastique d'entretien et renforcement musculaire

À partir de 16 ans.

• **Salle de Beaumont**

Tifaine DUQUESNES
Tél. 06 79 96 86 40
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^{er} 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 (SUITE)

Gymnastique Volontaire Hem Sports

À partir de 18 ans.

Gymnastique volontaire d'entretien.

Reprise : lundi 5 septembre.

Martine DHENNIN - Tél. 03 20 75 16 80

Anne BEUSCAR - Tél. 06 81 08 64 80

gvhemsports@yahoo.fr

GYMNASTIQUE ET FITNESS



Château d'Hem

Fitness

Le Château d'Hem

61 avenue Delecroix

Tél. 03 20 75 53 04

Ainsi Danse

Gymnastique holistique adultes

Pilates pour adultes

• **Cours au studio de la Cantoria**

Sabine LEBLANC

Tél. 03 20 73 41 93

ainsidanse@yahoo.fr

www.ainsidansehem.fr

Espace de Vie Saint-Exupéry

Gym douce : **Reprise : 13 septembre**

Gym renforcée : **Reprise : 15 septembre**

Stretching : **Reprise : 16 septembre**

Inscription :

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

Aurore PERRIN

Tél. 03 20 66 23 20

a.perrin@espacevie-hem.fr

www.espacevie-hem.fr

HAND-BALL

Hem Handball Club

De 8 ans à 15 ans.

• **Salle de Beaumont**

Reprise : le 15 septembre



Sarah VERQUIN - Tél. 06 11 82 29 04

Grégory VERQUIN - Tél. 06 42 48 57 78

hemhbc@outlook.fr

JUDO • TAÏSO • SELF DEFENSE

Judo Club de Hem

À partir de 3 ans

• **Dojo Sylviane Delbart**

• **Salle de Beaumont**

Reprise :

Le 5 septembre (Salle Marcel Pagnol)

Le 6 septembre (Dojo Sylviane Delbart)

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 :

Inscriptions

Samedi 10 septembre

de 9h à 12h (pour les
héméis), inscriptions
Salle Dubus.

Mardi 13 septembre de

17h à 19h

(Pour les non héméis selon les places disponibles)

Mairie de Hem.

Reprise des cours : Mercredi 14 septembre

Bébés nageurs :

À partir de 6 mois :

Inscriptions à partir du 1^{er} septembre au service des sports.

Reprise des séances : Samedi 17 septembre

• École Municipale de Natation Bassin de Natation du Parc



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

Tranches en fonction du quotient familial mensuel	Apprentissage	Bébés nageurs
	Tarif année scolaire	Tarif 5 séances
Inférieur ou égal à 369€	28€	12,80€
Entre 370 et 499 €	32,90€	15,04€
Entre 500 et 849 €	39,20€	17,92€
Entre 850 € et 1499 €	48,30€	22,08€
Égal ou supérieur à 1500 €, ou non connaissance des ressources	62,30€	28,48€
Extérieurs	112€	56€

Ces tarifs entreront en vigueur à compter du 1^{er} septembre 2016.

PÊCHE

Joyeux Pêcheurs

et Municipaux Héméis (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^{er} janvier



Robert DUFAY
Tél. 03 62 52 95 79
robert.dufay@numericable.fr

PÊCHE (SUITE)

Saut de Carpe

À partir de 18 ans.
Pêche à la ligne.

Reprise: 1^{er} 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^{er} janvier

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

Michel DUPIRE
Tél. 06 11 27 16 95
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 6 septembre
(Piscine de Hem)



Marc MEYER
Tél. 03 20 75 69 51
mtmeyer.ff@wanadoo.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

ROLLER, SKATEBOARD ET TROTINETTE

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

Informations
Service des Sports
Tél. 03 20 66 58 02

TAI CHI CHUAN • QI GONG

Média

Tai Chi Chuan

Reprise: 22 septembre.

Qi Gong

Reprise: 20 septembre.



Mado CODRON

Tél. 03 20 81 06 21

mado.codron@numericable.fr

TENNIS

Hem Tennis Club

À partir de 3 ans ½.

Reprise: 14 septembre.

Courts de tennis intérieurs
et extérieurs.

• 86 rue des Trois Baudets

Reprise: 14 septembre.



Tél. 03 20 80 33 22

hemtenniscub@free.fr

www.hemtenniscub.fr

TENNIS DE TABLE

Ping Pong Club HEM

À partir de 6 ans.

Tennis de table (compétition et loisirs).

• Salle Cruyenninck.

Reprise: Mercredi 7 septembre.

Bertrand PLANQUART et 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

florin.v@orange.fr

Espace de Vie Saint-Exupéry

Reprise: lundi 19 septembre

Inscription:

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



Aurore PERRIN

Tél. 03 20 66 23 20

a.perrin@espacevie-hem.fr

www.espacevie-hem.fr



Rendez-vous sportifs 2016/2017

Septembre à octobre 2016

- **Tournoi Open de Tennis**
organisé par le Hem Tennis Club
- **18 septembre** Fête du cheval
- **23 septembre** Palmarès sportif
- **24 septembre** Forum Sport Santé

Décembre 2016 et janvier 2017

- **Grand Prix des jeunes**, tournoi tennis
organisé par le Hem Tennis Club
- **2 et 3 Décembre** Téléthon

Mars 2017

- **11 et 12 mars** Salle Delcourt : trophée Saint-Maxent
et Challenge Ville de Hem, tournois judo organisés
par le Judo Club de Hem
- **15, 16 et 17 mars** Salle Delcourt :
Tournoi National séniors, Hem Badminton
- **fin mars/début avril** Parcours du cœur

Avril 2017

- **9 avril** Paris Roubaix professionnel

Mai 2017

- **19 Mai Oxyg'Hem des enfants** : Stade Hidalgo
- **26 mai Courses Oxyg'Hem**. 21ème 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.ville-hem.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.

Dossier disponible à partir de septembre 2016

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 séniors

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 séniors) – Tél. 03 20 66 04 04



Adresses des différentes structures

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



Tél. 03 20 99 06 14

36 rue du
Général
Leclerc.

Salle Cruyppenninck

48 rue Jean Jaurès.



Salle Émile Delcourt

Rue Jean Jaurès.

Salle Émilie Le Pennec

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.espacevie-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^r 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

