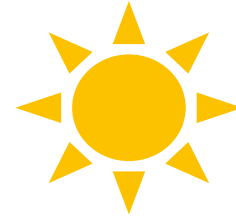




# LISTE DES ACTIVITES SPORTIVES



Monsieur **LEBRUN** Christophe

Service des Sports

**Mail :** [c.lebrun@ville-herin.fr](mailto:c.lebrun@ville-herin.fr)

**Tel:** 03.27.20.06.10

**SALLE DES SPORTS  
« AUGUSTE DELAUNE »**

**2, Rue JEAN JAURES**



**PETITE SALLE « B »**



**GRANDE SALLE « A »**



**PLAINE SPORTIVE « GERMINAL »**

**Rue DANTON**

# **POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE?**

**De nos jours, il est important de pratiquer une activité sportive car la vie que nous menons est stressante, fatigante et cela se fait ressentir sur notre corps.**

**Notre corps a besoin de changer sa fonction régulièrement afin de recharger ses batteries, En effet, le fait de pratiquer plusieurs fois par semaine une activité sportive permet à celui-ci de se relaxer physiquement comme mentalement.**

**Toutefois, n'oubliez pas qu'il est également important pour votre corps de manger sainement le plus souvent possible, cela permettra d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.**

## **Pourquoi une activité physique et sportive ?**

**Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires, quel que soit l'âge;**

**Elle protège contre certains cancers en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme et du côlon chez les deux sexes;**

**Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie);**

**Elle facilite la stabilité de la pression artérielle;**

**Elle est efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité;**

**Elle réduit le risque de lombalgies;**

**Elle améliore le sommeil;**

**Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété;**

**Elle améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.**

**Si vous souhaitez vous mettre au sport, voici la liste des associations sportives de la commune.**

**HAKKO-RYU  
SELF-DEFENSE  
H.A.C.L.E**



**F.J.E.P  
BASKET**



**DANSES DU MONDE**



**FOOTBALL  
H.A.C.L.E**



**LES AMIS  
DE LA  
PETANQUE  
HERINOISES**



**BADMINTON**



**ACTIVITE PHYSIQUE  
D'ENTRETIEN**



**BOXE THAÏ**



**LES RANDONNEURS  
HERINOIS**



**TENNIS DE TABLE**



**LES FLAMMES HERINOISES**



## **BASKET**



*Président : M. OBJOIE Patrick*

*Contact : 06.89.72.93.50*

*valerie.objoie@gmail.com*

## **FOOTBALL**



*Président : M. CHARPENTIER Gérard*

*Contact : 06.27.48.46.01*

*gerard.charpentier50@gmail.com*

*odile.boittiaux83@gmail.com*

## **ACTIVITES PHYSIQUES ENTRETIEN**



*Présidente : Mme FLOUQUET Jacqueline*

*Contact : 06.43.33.16.30*

## **HAKKO-RYU SELF-DEFENSE**



*Président : M. CHARPENTIER Gérard*

*Contact : 06.27.48.46.01*

*gerard.charpentier50@gmail.com*

*odile.boittiaux83@gmail.com*

## **BOXE THAÏ**



*Président : M. GROFFIER Ludovic*

*Contact : 06.51.13.11.24*

*black\_boxing@hotmail.fr*

## **TENNIS DE TABLE**



*Président : M. SCHAFFAUSER Jérôme*

*Contact : 06.16.90.13.01*

*herin.ustt59@gmail.com*

## **BADMINTON**



*Président : M. CHARPENTIER Gérard*

*Contact : 06.27.48.46.01*

*gerard.charpentier50@gmail.com*

*odile.boittiaux83@gmail.com*

## **LES AMIS DE LA PETANQUE HERINOISE**



*Président : M. BIS Johann*

*Contact : 06.58.74.38.51*

*petanque.herinoise@gmail.com*

## **FLAMMES HERINOISES**



*Présidente : Mme KERN Claudine*

*Contact : 06.51.63.75.86*

*claudinekern074@gmail.com*

## ***DANSES DU MONDE***



*Président : M. CHARPENTIER Gérard*

*Contact : 06.27.48.46.01*

*gerard.charpentier50@gmail.com*

*odile.boittiaux83@gmail.com*

## ***LES RANDONNEURS HERINOIS***



*Présidente : Mme HOUREZ Dominique*

*Contact : 06.22.08.36.17*





# LA VILLE D'HÉRIN SOUTIEN LES JEUX OLYMPIQUES



***N'hésitez pas à vous rapprocher des Présidentes et Présidents, pour tous renseignements.***

