

Descriptif des activités 2025

Run enfants

Nous attendons tous les enfants des classes maternelles et élémentaires pour débiter ce week-end par un run qui leur est dédié. Chaussez vos baskets et enfiler votre déguisement préféré pour cet évènement haut en couleur.

- Vendredi 25 Avril
- 18h (plusieurs départs selon les tranches d'âges)
- Cour de l'école Émilie Carles
- Animé par l'Association de Soutien à l'école Émilie Carles

Parcours motricité

Faites découvrir le parcours sportif à vos enfants jusqu'à 3 ans. Ce parcours ludique a pour but de développer les capacités motrices et intellectuelles des tous petits, de développer leur goût pour l'effort et la concentration.

Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés d'au moins un parent.

- Samedi 26 Avril
- Deux créneaux : 9h-9h45 et 10h-10h45
- Médiathèque de Cappelle-en-Pévèle
- Animé par l'Association Cappelloise des Assistantes Maternelles
- Inscription indispensable (limité à 10 enfants par créneau)

Atelier diététique par Mme Legland

Qui dit sport, dit apéro sain ! Avec cet atelier, vous apprendrez à confectionner des cocktails et eaux infusées sans alcool qui plairont à tous. Cela vous permettra de profiter pleinement d'un apéro après une journée sportive sans pour autant perdre tous les bienfaits de vos activités.

- Samedi 26 Avril
- Deux séances : De 10h à 11h et de 11h30 à 12h30
- En médiathèque
- Public : 16 ans et +
- Sur inscription (limité à 8 personnes et 1 inscription par foyer)

Tennis de table

Petits et grands, venez rencontrer d'autres amateurs de la raquette autour de quelques échanges !

Durant cet atelier, vous vous amusez autant que vous vous dépenserez. Ambiance et bonne humeur garanties avec le Tennis de Table de Cappelle-en-Pévèle. Les bénéfices de cette activité sur la santé : développement de la concentration, des réflexes, et de l'endurance.

- Samedi 26 Avril
- De 9h à 12h
- Salle des sports des Sollières
- Ne pas oublier : des baskets propres, une tenue de sport et une bouteille d'eau

Football

Profitez d'un moment convivial et sportif en famille ou entre amis durant lequel vous pourrez participer à des ateliers animés par l'ES Cappelle Pont-à-Marcq.

Juste pour le plaisir de se dépenser ensemble, chaussez vos baskets et rejoignez le terrain de football synthétique. Ce sport a de nombreux bénéfices, notamment le développement de l'endurance, de l'esprit d'équipe et de la cohésion.

- Samedi 26 Avril
- De 10h à 12h
- Terrain de football des Sollières (rue de l'Égalité)

Cardio-training

En recherche d'efforts intenses ? Cet atelier est fait pour vous ! Vous aurez l'occasion d'enchaîner des phases de travail intenses et des phases de repos.

- Samedi 26 Avril
- De 14h à 15h
- Salle des sports des Sollières
- Animé par l'association Cap Jeunes
- Ne pas oublier : des baskets propres, une tenue de sport, une serviette et une bouteille d'eau

Gym douce

Pour ceux qui préfèrent les sports moins intenses, la gym douce est parfaite pour vous !

Elle permet de faire travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents ! Cette discipline invite plutôt ses adeptes à prendre le temps de bien réaliser leurs mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous !

- Samedi 26 Avril
- De 15h à 16h
- Salle des sports des Sollières
- Animé par l'association Cap Jeunes
- Ne pas oublier : des baskets propres, une tenue de sport, une serviette et une bouteille d'eau

Renforcement musculaire

Venez muscler et tonifier votre silhouette avec des exercices d'abdos et de gainage.

- Samedi 26 Avril
- De 16h à 17h
- Salle des sports des Sollières
- Animé par l'association Cap Jeunes
- Ne pas oublier : un tapis, une tenue de sport, une serviette et une bouteille d'eau

Stretching posturale

Après une séance de sport intensif, rien de tel que le stretching. Gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirement musculaire, elle vous permettra d'améliorer votre souplesse et de vous détendre.

- Samedi 26 Avril
- De 17h à 18h
- Salle des sports des Sollières
- Animé par l'association Cap Jeunes
- Ne pas oublier : Tapis, serviette et bouteille d'eau

Badminton

Venez en famille vous dépenser, découvrir ou redécouvrir ce sport ludique. Outre le plaisir des échanges, il permet de développer son endurance, son temps de réaction, sa coordination. Il permet également un bon renforcement des muscles et des articulations.

- Samedi 26 Avril
- De 14h à 17h
- Salle des sports des Sollières
- Animé par l'association Cap Jeunes
- Ne pas oublier : des baskets propres, une tenue de sport, une raquette de badminton si vous en possédez une, une serviette et une bouteille d'eau

Cap Défis

L'année dernière certains d'entre vous ont montré leurs compétences et leur cohésion d'équipe lors des olympiades avec de bonnes parties de rigolades en prime.

Nous avons donc décidé de vous challenger à nouveau cette année !

De nouvelles épreuves attendrons les équipes qui oseront s'inscrire par équipe de 4 ou 5 personnes. Aucun niveau sportif minimum n'est nécessaire, le but est de vous amuser, rire et vous surpasser ensemble.

Alors, êtes-vous prêts à relever le défi en famille, entre amis ou entre voisins !?

Un prix sera décerné aux 3 meilleures équipes à la fin de la journée.

- Samedi 26 Avril
- De 14h à 18h
- Terrain de football
- Sur inscription

Pilates

Envie de prendre du temps pour soi, pour se détendre tout en renforçant ses muscles. Au son d'une musique douce, laissez-vous guider pour réaliser les exercices en douceur.

Ses bénéfices sur la santé sont nombreux : relaxation complète du corps pour chasser le stress et détendre les muscles profondément, l'acquisition d'une respiration profonde, le développement de la souplesse, le renforcement de la ceinture abdominale pour un meilleur maintien du corps.

- Dimanche 27 Avril
- De 10h à 11h
- Salle polyvalente (5 rue de la Ladrerie)
- Animé par l'association Cap Jeunes
- Sur inscription
- Ne pas oublier : Une paire de basket souples ou des chaussettes, un tapis de gym, une serviette et une bouteille d'eau

Parcours du cœur

En marchant ou en courant, soyez acteur de votre parcours.

En famille ou entre amis, venez vous dégourdir les jambes et passer un moment convivial.

Lors du traditionnel Parcours du cœur, plusieurs distances vous seront proposées : 6km et 12 km (pédestre) et 8 km (cycliste).

Un parcours avec départ groupé est proposé par l'association Poussez la Porte.

A vous de choisir le plus adapté à vos envies.

- Dimanche 27 avril
- Départ du parvis de la mairie
- De 9h à 12h pour les départs individuels
- Départ 9h30 pour le départ groupé avec l'association Poussez la Porte
- Ne pas oublier : Une paire de basket et une bouteille d'eau

Run & Bike

L'un des temps forts de ce week-end Cap' Sport Santé : Notre habituel Run & Bike.

Nouveauté cette année, il aura lieu le dimanche matin !!! Attention donc à ne pas trop faire la fête la veille pour être en forme et finir le nouveau parcours qui démarrera devant la mairie et empruntera le centre du village !

En binôme, avec un seul vélo, parcourez 6,25 km à travers les sentiers battus de Cappelle-en-Pévèle, en alternant course à pied et vélo avec votre coéquipier(e). Un échauffement vous sera proposé avant le départ afin de partir dans les meilleures conditions.

Pour plus de folie, les déguisements sont plus qu'encouragés !

Attention : L'un des coéquipiers doit obligatoirement être âgé de + de 15 ans.

N'oubliez pas le matériel indispensable, un contrôle sera effectué avant le départ par le vélo club Templeuve Cappelle. Sans oublier le Comité d'Animation qui sera présent pour assurer votre sécurité mais également pour mettre l'ambiance.

- Dimanche 27 avril
- Échauffement collectif à 9h45
- Départ à 10h devant la mairie
- Ne pas oublier : un gilet jaune (obligatoire), un équipement adapté