

# Descriptif des activités 2026

## 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 enfilez votre déguisement préféré pour cet évènement haut en couleur.

- Vendredi 12 juin
- 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 13 juin
- Deux créneaux : 10h-10h45 et 11h00-11h45
- Médiathèque de Cappelle-en-Pévèle
- Animé par l'Association Cappelloise des Assistantes Maternelles
- **Inscription indispensable** (limité à 10 enfants par créneau)

## Tennis de table

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

Durant cet atelier, vous vous amuserez 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 13 juin
- De 10h 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 13 juin
- De 10h à 12h
- Terrain de football des Sollières (rue de l'Égalité)

## **Zumba**

Venez-vous dépenser dans la bonne humeur avec une séance de Zumba dynamique et accessible à tous !

Un mélange de danse et de fitness rythmé sur des musiques entraînantes pour bouger tout en s'amusant.

- Samedi 13 juin
- 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

## **Stretching posturale et mobilité**

Une séance douce pour améliorer sa posture, sa souplesse et la mobilité du corps. Idéal pour se détendre, relâcher les tensions et prendre soin de soi.

- Samedi 13 juin
- De 17h à 18h
- Salle des sports des Sollières
- Animé par l'association Cap Jeunes
- Ne pas oublier : Tapis, serviette et bouteille d'eau

## **Séance de découverte de l'Art thérapie**

Offrez-vous une parenthèse de douceur et de déconnexion totale grâce à notre atelier d'art-thérapie. Pas besoin d'être un artiste ou de savoir peindre : ici, les couleurs, les formes et le dessin deviennent de simples outils pour libérer vos tensions, exprimer vos émotions et stimuler votre créativité. Guidé par un professionnel bienveillant, vous prendrez le temps de vous reconnecter à vous-même et de cultiver votre sérénité intérieure. Venez vivre ce moment de pure détente pour l'esprit, idéal pour recharger vos batteries !

- Dimanche 14 juin
- De 14h30 à 16h
- Salle Polyvalente
- Animé par l'association Poussez la porte
- **Sur inscription**

## **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 13 juin
- De 18h à 20h
- 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

## **Séance découverte du Journal Créatif d'Anne-Marie Jobin**

Venez découvrir « Le journal créatif » d'Anne-Marie Jobin : une méthode d'expression et de développement personnel qui combine l'écriture, le dessin et le collage pour explorer ses émotions, stimuler la créativité et favoriser la connaissance de soi. Aucun prérequis nécessaire, pour adulte, enfant accompagné à partir de 10 ans.

- Samedi 13 juin
- De 14h30 à 16h
- Salle Polyvalente
- Animé par l'association Poussez la porte
- **Sur inscription (12 personnes maximum)**

## **Sophrologie**

Un atelier doux, en groupe, 1H pour se poser, pour respirer, se détendre, libérer les tensions et retrouver de l'énergie.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode douce d'accompagnement qui permet de se sentir mieux, d'apaiser le mental, de libérer les tensions physiques et émotionnelles. Grâce à la respiration, à des mouvements doux du corps et à des visualisations positives, elle apporte rapidement une profonde détente physique, calme les émotions et procure un sentiment de mieux être.

- Samedi 13 juin
- De 10h à 11h15
- Salle polyvalente (5 rue de la Ladrerie)
- Animé par Mme Catherine Delbé sophrologue
- **Sur inscription (10-12 personnes maximum)**

## Run & Bike

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

Cette année pas de changement, le parcours reste le même que l'année dernière...à savoir dans le centre du village avec un départ devant la mairie !

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. Sans oublier le Comité d'Animation qui sera présent pour assurer votre sécurité mais également pour mettre l'ambiance.

- Dimanche 14 juin
- Échauffement collectif à 9h45
- Départ à 10h devant la mairie
- Ne pas oublier : un gilet jaune (obligatoire), un équipement adapté

## Randonnée

Chaussez vos baskets pour une belle bouffée d'air pur au cœur de la Pévèle ! Organisée par l'association **Poussez la porte**, cette randonnée pédestre d'environ 8 km est l'alternative idéale pour tous ceux qui préfèrent le charme de la marche au rythme effréné du Run & Bike. Que vous veniez en famille, entre amis ou en solo, ce parcours accessible à tous vous invite à prendre le temps, à papoter et à vous ressourcer en pleine nature, loin de toute pression de chrono. Une formule parfaite pour allier sport-santé, convivialité et plaisir d'être ensemble !

- Dimanche 14 juin
- Départ groupé à 9h00 devant la mairie
- Ne pas oublier : des chaussures de marche ou baskets