

Juin 2025

Sommaire



01

Retour en images sur les Marches Nordiques du mois d'Avril.....Page 2

02

Zoom sur...
La section Roller DerbyPage 3

03

Retour sur les évènements passés de l'Omnisport.....Page 7

04

Portes Ouvertes : Venez découvrir gratuitement nos activités !Page 9

05

Conseil Sportif : Bien exécuter ses mouvements !Page 10

06

Saison 2025-2026 : Réinscriptions et inscriptionsPage 14

Retour en images sur les Marches Nordiques proposées durant les vacances d'avril par Florent



Pendant les vacances d'avril, Florent a proposé des Marches Nordiques* à Sciottot et une séance d'Aqua Nordic au PNH d'Urville.

Les séances proposées ont permis de faire découvrir ou redécouvrir aux adhérents ou aux non adhérents la Marche Nordique.

Petite nouveauté : Découverte de l'Aqua Nordic !

***Il est possible de s'inscrire tout au long de l'année.**



Zoom sur...

La section Roller derby



Quand a été créée la section Roller derby au sein de l'ASH ?

"La section roller derby a été créée en Juin 2015. Depuis, elle ne cesse de grandir et de rassembler des passionné-es de tous horizons."

Quelles sont les valeurs que vous cherchez à transmettre ?

"Nous mettons en avant l'inclusivité, la solidarité, l'esprit d'équipe et l'empowerment."

Le roller derby est un sport qui prône la mixité, l'entraide et la confiance en soi, sur la piste comme en dehors. "



Zoom sur...

La section Roller derby



**Comment organisez-vous vos entraînements et vos matchs ?
Quelles sont les horaires, la durée, la fréquence, le lieux,
etc... de ces derniers ?**

Organisation des matchs

"Les matchs sont organisés principalement les week-ends, en fonction du calendrier fédéral ou lors de rencontres amicales"



Organisation des entraînements

"Nous nous entraînons 3 fois par semaines,

- **Le lundi de 20h30 à 21h30 au COSEC d'équeurdreville. (renforcement musculaire)**
- **Le mercredi de 20h00 à 22h00 au Gymnase Maurice Postaire. (tous niveaux)**
- **Le dimanche de 17h00 à 20h00 au Gymnase Maurice Postaire. (confirmé.e.s et équipe championnat)**

Les entraînements durent environ deux heures et alternent entre préparation physique, travail technique et stratégie. "



Zoom sur...

La section Roller derby

Quels sont vos objectifs à court, moyen et long terme ?

Court terme

"Continuer d'accueillir de nouveaux membres en début de saison, renforcer la cohésion de l'équipe, et participer régulièrement à des matchs ainsi qu'à des événements locaux."

Moyen terme

"À moyen terme, les objectifs sont de poursuivre notre progression au championnat national tout en renforçant la structuration de notre encadrement technique."

Long terme

"Sur le long terme, les objectifs sont de devenir une référence régionale dans le roller derby, développer une section junior, et organiser un tournoi annuel, en lien avec la ligue de Normandie."



Quels sont les événements marquants de ces derniers mois pour la section Roller derby ?

"Ces derniers mois, nous avons participé aux étapes de notre championnat en février et en avril, ainsi qu'à des matchs amicaux à Rouen, Saint-Pierre-lès-Elbeuf, Caen, Nantes, Maromme et Rennes. Nous étions également présents au forum des associations, à La Haute Folie et avons réalisé un don du sang en équipe."

Nous avons aussi organisé des événements à domicile les 3 novembre 2024 et 18 mai 2025. Ces différents moments ont renforcé l'esprit d'équipe et donné une belle visibilité à notre section. "

Zoom sur...

La section Roller derby

Informations complémentaires :

“Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, de partenaires et de soutien logistique, que ce soit pour les matchs ou les événements à venir. Nous essayons également de promouvoir notre sport via les réseaux sociaux et en participant à des événements locaux.”





Remise en forme

- Portes Ouvertes du 16 au 21 juin, ouvert à tous, adhérents et non adhérents.
- Période de réinscriptions pour les adhérents déjà inscrits à la saison 2024-2025.



Volley-ball

- Le jeudi 3 avril a eu lieu l'assemblée générale du club de Volley.
- Stage vacances proposé par le club durant les vacances d'avril.



Judo

- Dimanche 16 mars, a eu lieu la finale départementale des benjamins et le dernier circuit pour les poussins, à Granville.
- Le 5 avril, le comité Manche Judo a organisé une journée inoubliable au dojo départemental pour les poussins/benjamins.



Roller derby

- La 2ème étape du championnat N2 a eu lieu le 12 et le 13 avril à Brest.
- Tombola des Cherboobs.
- 10 ans de la section.



Escrime

- Le week-end du 29 et 30 mars avait lieu le 29ème tournoi de la Licorne organisé par le club de St-Lô.
- Le week-end des 3 et 4 mai avait lieu le Challenge Marguerite organisé par les Ducs d'Alençon.



Pétanque

- Première journée de CDC Division 1.
- Tournois doublette féminin.
- Une triplète de l'ASH qualifiée pour le championnat de France à Bergerac.



Badminton

- Des stages ont été proposés durant les vacances de Pâques. Le premier s'est déroulé le lundi 7 et le mardi 8 avril de 9h30 à 16h30 à Carentan et le second à Isigny, le jeudi 10 et vendredi 11 avril de 9h30 à 16h30.

Cette année encore, nous vous proposons une semaine "Portes Ouvertes" afin de venir découvrir ou redécouvrir les activités que nous proposons au sein de la section "Remise en forme".

ASH
Association Sportive Hainneville

Du 16 au 21 juin

PORTES OUVERTES

**Venez participer à nos cours collectifs !
Que vous veniez seul(e) ou à plusieurs, choisissez
d'essayer les séances qui vous intéressent !**

Ouvert à tous !

Cours

Gym-Fitness / Yoga / Pilates /
Zumba / Cabaret / Spinning /
Marches / Nordic Fit / Stretching /
Body Sculpt / Body Barre /
LIA/FAC / Zumba / Full Body Step
/ Step / Circuit training ... *

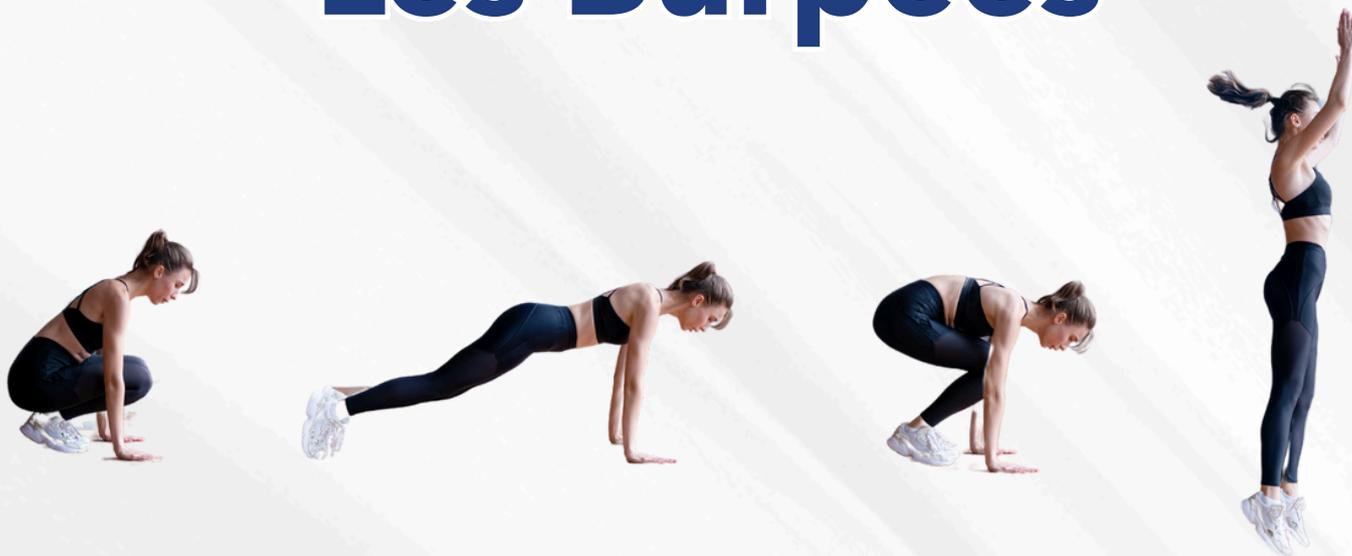
*Horaires et lieux des cours disponibles sur notre planning

***Inscriptions à partir du 19 mai, par
mail ou par téléphone, auprès du
Bâtiment Administratif**

Infos

ashomnisport | ASH Omnisport | ashainneville@gmail.com | www.ashainneville.fr | 02.33.41.90.68

Les Burpees



Les burpees travaillent plusieurs muscles en même temps, ce qui en fait un excellent exercice pour renforcer le corps, améliorer l'endurance et la coordination.

- **Position de départ : Commencez debout, les pieds écartés à la largeur des hanches.**
- **Descendez en position accroupie et posez vos mains au sol.**
- **Sautez vos pieds en arrière pour vous retrouver en position de planche, avec le corps bien droit.**
- **Pour un défi supplémentaire, faites une pompe (si vous le souhaitez).**
- **Ramenez vos pieds vers vos mains et sautez en l'air en levant les bras.**

Le Gainage



Le gainage est un exercice qui renforce des muscles comme les abdos, le dos et les fessiers. Il aide à améliorer la posture, la stabilité et l'endurance.

- **Position de départ : Allongez-vous sur le ventre, puis placez vos avant-bras au sol, coudes sous les épaules.**
- **Appuyez-vous sur vos avant-bras et la pointe de vos pieds pour décoller le corps du sol.**
- **Gardez le corps bien droit, de la tête aux talons. Évitez de trop lever les fesses ou de creuser le bas du dos.**
- **Serrez les abdominaux, les fessiers, gardez les jambes tendues et respirez calmement tout en maintenant la position aussi longtemps que possible, sans bouger.**

Les Crunchs



Les crunchs sont un exercice classique pour renforcer les muscles abdominaux, en particulier la partie supérieure des abdos.

- **Position de départ : Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et pieds à plat au sol, les mains derrière la tête ou croisés sur la poitrine.**
- **Contractez vos abdominaux et soulevez le haut du dos du sol en direction de vos genoux. Gardez le bas du dos bien ancré au sol.**
- **Soulevez le torse en gardant une légère courbure dans le cou. Évitez de tirer sur votre tête avec les mains.**
- **Redescendez lentement en contrôlant le mouvement pour ne pas laisser vos abdos se relâcher et Faites plusieurs répétitions, en vous concentrant sur la contraction des abdos à chaque montée.**

Les Squats



Les squats sont un exercice de base pour renforcer les jambes, les fessiers et le bas du corps.

- **Position de départ : Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les bras tendus devant vous ou les mains sur les hanches.**
- **Pliez les genoux et poussez les hanches vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.**
- **Gardez le dos bien droit, la poitrine ouverte et les abdominaux engagés.**
- **Poussez sur vos talons pour revenir à la position de départ en gardant le contrôle du mouvement.**

ASH
Association Sportive Hainneville

RÉINSCRIPTIONS DU 24 AU 27 JUIN

***Réservé aux membres déjà inscrits
pour la saison 2024-2025**

**VENEZ VOUS RÉINSCRIRE POUR LA RENTRÉE
LORS DE NOTRE PÉRIODE DE RÉINSCRIPTIONS**



**MARDI 24 JUIN | 10h00 - 13h30
16h30 - 19h30**

**MERCREDI 25 JUIN | 09h30 - 12h00
13h30 - 18h00**

**JEUDI 26 JUIN | 10h00 - 13h30
16h30 - 19h30**

VENDREDI 27 JUIN | 09h30 - 12h30

Afin de gagner du temps lors de votre venue, le dossier est à télécharger via notre site internet (ou à retirer au bâtiment administratif) et à compléter.

Les inscriptions auront lieu au bâtiment Administratif.

ashomisport ashainneville@gmail.com ASH Omnisport 02.33.41.90.68
 28-30 Rue Ferdinand Buisson Equeurdreville-Hainneville - 50120 www.ashainneville.fr

ASH
Association Sportive Hainneville

RÉINSCRIPTIONS DU 25 AU 26 AOÛT & VENDREDI 29 AOÛT (matin)

***Réservé aux membres déjà inscrits
pour la saison 2024-2025**

**VENEZ VOUS RÉINSCRIRE POUR LA RENTRÉE
LORS DE NOTRE PÉRIODE DE RÉINSCRIPTION**



**LUNDI 25 AOÛT | 10h00 - 13h30
16h30 - 19h30**

**MARDI 26 AOÛT | 10h00 - 13h30
16h30 - 19h30**

VENDREDI 29 AOÛT | 09h30 - 12h30

Afin de gagner du temps lors de votre venue, le dossier est à télécharger via notre site internet (ou à retirer au bâtiment administratif) et à compléter.

Les réinscriptions auront lieu à la salle de Gym.

ashomisport ashainneville@gmail.com ASH Omnisport 02.33.41.90.68
 28-30 Rue Ferdinand Buisson Equeurdreville-Hainneville - 50120 www.ashainneville.fr

**Comme tout les ans, des
périodes de réinscriptions
et d'inscriptions sont mises
en places afin de vous
permettre de vous inscrire
ou de vous réinscrire pour
la saison suivante.**

ASH
Association Sportive Hainneville

INSCRIPTIONS DU 27 AU 28 AOÛT & VENDREDI 29 AOÛT (matin)

**Journées réservées aux nouveaux
adhérents pour la saison 2025-2026**

**VENEZ VOUS INSCRIRE POUR LA RENTRÉE
LORS DE NOTRE PÉRIODE D'INSCRIPTIONS**



**MERCREDI 27 AOÛT | 10h00 - 13h30
16h30 - 19h30**

**JEUDI 28 AOÛT | 10h00 - 13h30
16h30 - 19h30**

VENDREDI 29 AOÛT | 09h30 - 12h30

Afin de gagner du temps lors de votre venue, le dossier est à télécharger via notre site internet (ou à retirer au bâtiment administratif) et à compléter.

Les réinscriptions auront lieu à la salle de Gym.

ashomisport ashainneville@gmail.com ASH Omnisport 02.33.41.90.68
 28-30 Rue Ferdinand Buisson Equeurdreville-Hainneville - 50120 www.ashainneville.fr

Mots croisés

Vertical

1. Gym douce basée sur la respiration et le renforcement profond.
2. Activité physique accessible à tous, souvent pratiquée en extérieur.
3. Sport de ballon joué à la main au-dessus d'un filet.
5. Séance guidée d'entraînement
6. Sport aquatique pratiqué en piscine ou en mer.

Horizontal

4. Sport de renforcement musculaire, souvent pratiqué en salle.
7. Sport de combat avec des gants.
8. Discipline qui mêle posture, souffle et méditation.
9. Zone ciblée pour renforcer le ventre
10. Le sport collectif le plus populaire dans le monde.

Infos pratiques

Fin de saison : les cours s'arrêteront le samedi 28 juin, Vous recevrez un e-mail contenant toutes les informations concernant la saison prochaine.