

Mercredi 14 février 2018

Les Rendez-vous Sports de la Métropole Rouen Normandie : une initiative unique, accessible et gratuite pour tous

En matière sportive, la Métropole Rouen Normandie innove pour les habitants de son territoire. Depuis 2012, elle est **la première Métropole de France à proposer des activités physiques mensuelles, encadrées par des professionnels, accessibles à tous, gratuites, sans inscriptions et ne nécessitant aucun matériel sportif spécifique de la part des participants : les Rendez-vous Sports.** Zumba, Pilates, Urban Training...en 2018, le dispositif poursuit ces activités et continue d'évoluer. De nouvelles disciplines, Golf et les Danses de salon, seront proposées, et le périmètre s'étend : après Rouen, les séances sportives sont organisées dans de nouvelles communes pour les rendre accessibles à la majorité des habitants du territoire métropolitain, Elbeuf-sur-Seine et le Trait.



Chiffres clés

5 activités sportives proposées

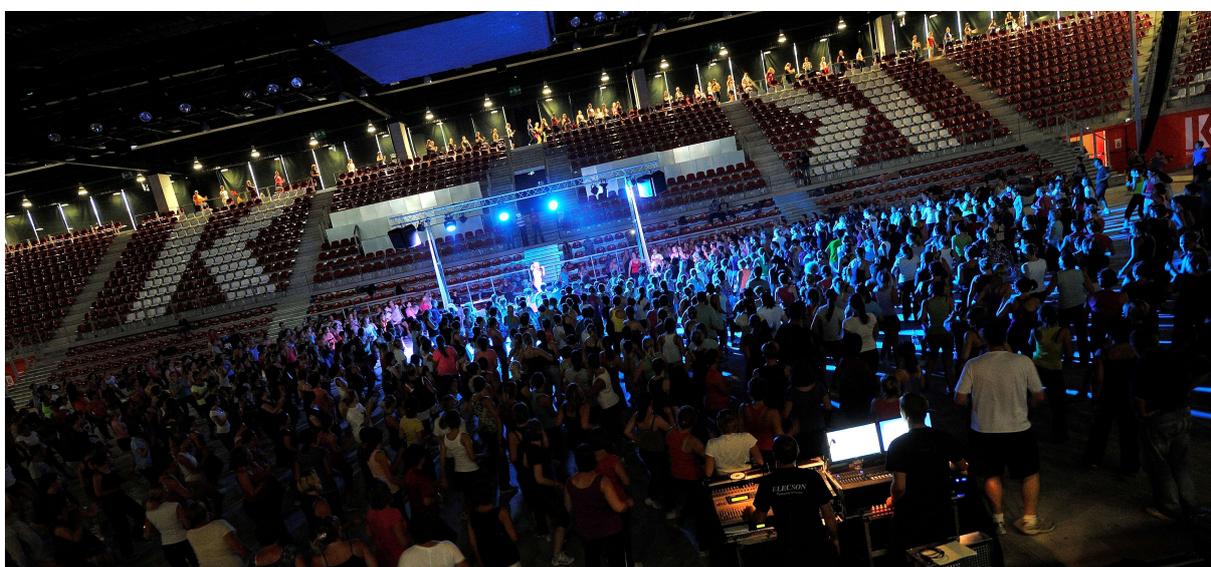
63 RDV programmés en 2018

+ de 60 000 personnes déjà
séduites avec en moyenne

1200 participant(e)s à la Zumba
400 participant(e)s au Pilates
500 participant(e)s à l'Urban Training

Des RDV Sports au succès croissant

Depuis 2012, plus de 60 000 personnes ont participé aux RDV Sports organisés par la métropole. L'initiative a commencé avec la Zumba, le Tai Chi Chuan, le Yoga, le Pilates et des danses comme le rock ou la danse africaine. **Le cours de Zumba bat les records de participation. C'est le plus grand en France avec environ 1 200 personnes qui viennent se défouler en musique chaque mois.** Le rendez-vous de Pilates, quant à lui, séduit près de 400 personnes.



©JF Lange MRN

Ces activités sportives se pratiquent au Kindarena, le palais des sports de la Métropole Rouen Normandie, inauguré en septembre 2012. Cette enceinte multisports a ainsi permis de développer le sport de haut niveau et le sport amateur pour les habitants de la Métropole.

En 2017, une nouvelle activité sportive a été proposée : l'Urban training, un entraînement réparti en trois parcours orientés sur la capacité cardiaque et le renforcement musculaire. Il a lieu sur les quais de Seine rive gauche à Rouen. Cette nouveauté a confirmé le succès du programme Rendez-vous Sports avec en moyenne 500 participants par session.

Jusqu'alors proposées à Rouen et face aux succès rencontrés pour chacune des activités proposées, la Métropole a décidé de les poursuivre et d'en développer de nouvelles, pour 2018 les Danses de Salon et le Golf, en offrant la possibilité à un plus grand nombre d'habitants de son territoire d'en profiter en les proposant à Elbeuf-sur-Seine et au Trait.

5 activités sportives, gratuites et accessibles à tous les publics

La volonté de la Métropole Rouen Normandie est de rendre le sport accessible à tous. Les RDV Sports proposés, encadrés par des professionnels de chaque spécialité, sont donc accessibles à tous les publics de tous niveaux. Ils sont gratuits et ne nécessitent aucun matériel spécifique pour leur pratique, si ce n'est une tenue adaptée. Les 5 activités sportives sont proposées en salle ou en plein air.

Ces propositions de rendez-vous sportifs sont aussi le moyen de créer un lien entre les habitants de la Métropole et les associations sportives. Effectivement, les personnes séduites par les activités et qui souhaitent se perfectionner, peuvent se rediriger vers les structures sportives du territoire pour pouvoir les pratiquer de manière plus fréquente.

ZUMBA

Pratiquée par plus de 15 millions de personnes dans 180 pays à travers le monde, la Zumba a révolutionné la pratique du fitness. Sur des rythmes entraînant les participant(e)s enchainent des chorégraphies mêlant des exercices aérobiques et de force musculaire, proposant ainsi un entraînement physique complet.



La Zumba a lieu :

- A Rouen, un lundi par mois au Kindarena de 19h à 20h30.
- A Elbeuf les jeudis 5 avril, 3 mai, 7 juin et 5 juillet de 19h à 20h.
Salle Franklin, place P.Mendès-France
Cours donné par Peggy Pilarczyk

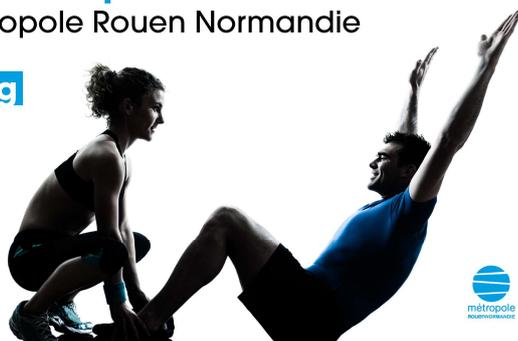
URBAN TRAINING

Nouvelle discipline proposée en 2017 en extérieur : l'Urban Training. Seuls ou entre amis, les participants peuvent gratuitement, sans contraintes et sans engagements, encadrés par des professionnels de la forme, profiter des aménagements des quais de Seine de la rive gauche de Rouen pendant une heure et demie. Un rendez-vous mensuel, pour entretenir son physique avec un cours de running et de renforcement musculaire. Cette manifestation est organisée en collaboration sportive avec le Stade Sottevillais '76 et l'Élan Gymnique Rouennais.



Rendez-vous sports
de la Métropole Rouen Normandie

Urban training



L'urban training se passe :

- A Rouen tous les premiers mardis du mois sur les quais de Seine face au 106 rive gauche
- A Elbeuf, départ derrière la Mairie (allée du front de seine), parcours bords de Seine sur la trame bleue : mercredi 4 avril, 2 mai, 6 juin et 4 juillet. *Course à pied encadré par CORE Athlétisme. Renforcement musculaire encadré par Tempo Gym (cours donné par Claire Damé)*

Les entrainements se déroulent de 19h à 20h30 en commençant par des échauffements et finissent par des étirements.

- Au Trait, l'Urban Training se déroulera les mercredis de 12h15 à 13h15 par le CHMT le Trait, au Parc Guerillon pour répondre aux besoins d'activités sportives des salariés des grandes entreprises du territoire. La première session se tiendra le 13 mars 2018.

PILATES

Le Pilates, activité physique dite « douce » a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Elle est dispensée par des professionnels de cette discipline plus méconnue pour le moment que le yoga. Proposé depuis septembre 2015, le cours séduit chaque mois environ 400 personnes.



**Rendez-vous
sports**
de la Métropole
Rouen
Normandie

Pilates



Le cours de Pilates est donné :

- un mercredi par mois au Kindarena
à Rouen

Il se déroule de 19h à 20h30.



En 2018, des nouveautés et de la proximité

En 2018, le dispositif poursuit ces activités et continue d'évoluer. De ce fait, **de nouvelles disciplines, les Danses de Salon et le Golf**, seront proposées ainsi qu'une décentralisation des événements sportifs pour les rendre accessibles à la majorité des habitants du territoire, avec des événements sportifs proposés dans les villes d'Elbeuf-sur-Seine et du Trait.

Les nouveautés sont :

- Les Danses de salon au Kindarena de Rouen
- Le Golf sur trois golfs du territoire : Mont-Saint-Aignan, Jumièges et Bois Guillaume
- La Zumba et l'Urban training à Elbeuf-sur-Seine
- L'Urban training et les danses de salon au Trait

Nouveauté 2018 : DANSES DE SALON

Pour toucher un large public, cette année la Métropole proposera également des danses de salon durant une heure et demie. Les trois premiers quart d'heure seront consacrés aux danses de couple (Salsa, Cha-cha etc.) et les trois quart d'heure suivants aux danses en ligne (Kuduro, Charleston...).



**Rendez-vous
sports**
de la Métropole
Rouen
Normandie

Danses de salon



A Rouen, les danses de Salon se dérouleront au Kindarena les deuxièmes ou troisièmes vendredis de chaque mois à partir de mars et jusqu'en juillet de 18h à 19h30.

Au Trait les danses seront proposées les mercredi à 19h par le club sportif traiton, salle Guy de Maupassant de mars à juillet également.

Nouveauté 2018 : GOLF

Le territoire de la Métropole Rouen Normandie compte trois terrains d'entraînement golifiques à Bois-Guillaume, Mont-Saint-Aignan et Jumièges. Souvent considéré comme un sport difficilement accessible, les trois structures ont décidé de faire changer les mentalités. Elles proposeront chaque mois pendant une heure et demie une initiation au golf, pour laquelle le matériel sera prêté.



Le golf, quant à lui, sera exercé les premiers vendredis de chaque mois sur trois terrains d'entraînement du territoire: Mont-Saint-Aignan, Bois Guillaume et Jumièges de 19h à 20h30.

Retrouvez toute l'actualité des RDV Sports sur la page facebook



[RDV Sports de la Métropole Rouen Normandie](#)

Les opticiens mutualistes partenaire des RDV Sports

Les Opticiens Mutualistes et les RDV Sports de la Métropole partagent des valeurs communes : cette manifestation ouverte à tous propose à chacun de prendre soin de soi et de sa santé. C'est pourquoi il nous a semblé évident de devenir, dès le début, partenaire de cette manifestation désormais incontournable de la Métropole rouennaise.

Quelques mots sur les Opticiens Mutualistes



Les Opticiens Mutualistes proposent des équipements adaptés à la vue, à la vie et aux envies de chacun. Avec les garanties proposées et les conseils personnalisés, ils font de votre vue leur priorité.

Les Opticiens Mutualistes, une enseigne de la Mutualité Française Normandie SSAM qui propose à l'ensemble des normands plus de 200 Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes sur l'ensemble de notre territoire.

Les Opticiens Mutualistes, 67 magasins en Normandie.
Plus d'information www.mfn-ssam.fr

Contact presse : Justine BILLIARD - justine.billiard@mfn-ssam.fr - Tel. 02 35 58 21 38 / 07 86 42 02 98

Contact Presse

Marion FALOURD
Attachée de presse de la Métropole Rouen
Normandie
02 32 12 23 16 / 06 16 21 38 54
marion.falourd@metropole-rouen-normandie.fr