

# Guide pour l'exercice physique :

Introduction à la pratique d'une activité physique à Hämeenlinna et à l'exercice physique en Finlande





## CONTENU

L'exercice physique fait partie intégrante de la culture . . . . .	4
- <i>L'exercice physique s'adresse aux personnes de tous âges</i>	
- <i>Femmes et hommes</i>	
- <i>Des vêtements de sport confortables et sûrs</i>	
- <i>Respectez les horaires !</i>	
- <i>Égalité et esprit d'initiative vont de pair</i>	
- <i>Garder une distance physique et regarder dans les yeux</i>	
Piscines d'Hämeenlinna et de Lammi . . . . .	6
- <i>Règles de conduite à la piscine</i>	
- <i>Horaires d'ouverture des piscines</i>	
L'exercice physique dans la nature en Finlande . . . . .	8
- <i>Le droit de tout un chacun en bref</i>	
Le système d'activités physiques en Finlande et à Hämeenlinna . . . . .	9
- <i>Les groupes d'activités physiques commencent en automne et se terminent au printemps</i>	
- <i>C'est normalement à vous d'acheter les équipements nécessaires, mais vous pourrez aussi en emprunter quelques-uns</i>	
- <i>Les organisations peuvent réserver les locaux de ville contre paiement</i>	
- <i>Bouger en plein air ne coûte rien</i>	
- <i>Informations complémentaires et conseils sur les lieux d'exercice</i>	



## L'exercice physique fait partie intégrante de la culture

**E**n Finlande, toute une population variée fait de l'exercice, car celui-ci est bon pour la santé. L'exercice pour garder la santé est une forme d'exercice importante en Finlande. Il diffère du sport de compétition. Les gens de tous âges pratiquent de l'exercice pour la santé. Par exemple, les mères de famille pratiquent souvent une activité en soirée ou vont faire de la marche en plein air sans leurs enfants, qui restent avec leur père pendant ce temps-là.

### L'exercice physique s'adresse aux populations de tous âges

En Finlande, on considère qu'il est bon pour les enfants de faire de l'exercice deux heures par jour. Ainsi, le développement de l'ossature et de l'élève est bien assuré, et les enfants ne prennent pas d'embonpoint. L'exercice physique est particulièrement important si l'enfant passe beaucoup de temps devant l'ordinateur ou la télévision.

Pour les gens qui travaillent, l'exercice physique est un bon moyen de se détendre. Bouger de façon variée, par exemple en faisant de la marche nordique, fortifie les muscles du dos et des épaules, relaxe et soulage le stress.

Aussi, la plupart des personnes âgées ont pratiqué une activité physique tout au long de leur vie. Les études montrent que la pratique d'une activité adaptée est importante pour les personnes âgées. Les disciplines qui conviennent aux personnes âgées sont, par exemple, l'aquagym, la chair gym ou le yoga, qui maintiennent une bonne condition physique et un bon moral.

### Femmes et hommes

Les groupes amateurs s'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Toutefois, dans les groupes de gymnastique par exemple, seules des femmes y participent. Il existe quelques groupes séparés pour les hommes et pour les femmes. Les salles de fitness sont généralement ouvertes à tous mais, à Hämeenlinna, on trouve plusieurs salles destinées uniquement aux femmes. Les vestiaires, les douches et les saunas sont toujours séparés pour les femmes et pour les hommes. Vous trouverez davantage d'informations sur Internet.

### Les vêtements de sport sont confortables et sûrs

Il est important que les vêtements de sport soient adaptés pour pouvoir bouger aisément. Il n'est pas nécessaire d'acheter des vêtements coûteux pour la plupart des disciplines. Par exemple, pour faire de la gymnastique et aller à la salle de fitness, un t-shirt et un pantalon souple conviennent bien. Mais, par exemple, pour faire du hockey sur glace, de la boxe ou du patin à roulettes, il faut s'équiper de protections obligatoires pour une meilleure sécurité.

Il est déconseillé de porter des bijoux pour le sport, car ils peuvent rester accrochés aux vêtements et aux équipements de sport, et constituer un danger pour soi et les autres.



## **Respectez les horaires !**

En Finlande, la notion de temps est précise. La ponctualité est importante. Si, par exemple, un groupe d'activité commence à six heures, cela signifie à six heures pile. Sauf indication contraire, les participants doivent être en tenue de sport et prêts à commencer à six heures précises, et non pas à et quart.

En Finlande, il est important de respecter le tour des autres. Il est considéré comme impoli de parler en même temps que quelqu'un d'autre ou d'interrompre son discours. Pour une personne habituée à une autre forme de communication, cette manière peut paraître rude ou froide, bien que ce ne soit pas son but.

## **Égalité et esprit d'initiative vont de pair**

En Finlande, le principe d'égalité vaut partout, aussi dans le sport. On vise à traiter les gens de la même manière et, dans les groupes de loisirs, on ne parle ni de la profession ni des antécédents de la personne. Les personnes différentes en termes de niveau social participent aux mêmes groupes de loisirs que les autres et exercent dans les mêmes associations sportives.

L'esprit d'initiative est également lié au principe d'égalité. En Finlande, on pense que chacun a le droit de demander et se doit de poser des questions. Aussi, dans le groupe d'activité, on a le droit et le devoir de demander si l'on ne sait pas quelque chose sur l'activité.

## **Garder une distance physique et regarder dans les yeux**

En Finlande, on pense généralement qu'il est poli de laisser les autres en paix. Il est typique, par exemple, de ne pas saluer les passants sur les sentiers en plein air ou dans les locaux d'activité physique. On n'utilise pas les noms pour parler aux gens. C'est la raison pour laquelle, le nouvel arrivant à un groupe devrait faire le premier pas pour faire connaissance avec les autres.

En Finlande, la distance physique avec son interlocuteur figure parmi les plus grandes du monde. Le Finlandais habitué à de grands espaces peut ressentir comme angoissant le fait qu'une personne s'approche trop près de lui. Regarder la personne dans les yeux est considéré comme une marque de confiance. Les femmes et les hommes se regardent dans les yeux.

# Piscines d'Hämeenlinna et de Lammi

Hämeenlinna compte deux piscines : la piscine d'Hämeenlinna et la piscine de Lammi. La **piscine d'Hämeenlinna** se trouve tout près du centre d'Hämeenlinna à l'adresse Uimarintie 2. Téléphone (03) 621 2428.

La piscine d'Hämeenlinna comprend

- un bassin avec plongeur (profondeur 4 m)
- un bassin d'enseignement (profondeur 0,3 – 0,9 m)
- un petit bassin pour enfants (profondeur 0,2 m)
- un toboggan aquatique
- un bassin extérieur (profondeur 1,3 m)
- un bassin de parcours de 25 m (profondeur 1,2-2 m)
- un bassin polyvalent de 25 m avec côté aquagym/échauffement (profondeur 1,2-1,4 m), ainsi qu'un «côté divertissement» avec jacuzzis et douches (profondeur 1-1,4 m).

La piscine compte également une salle de fitness, qui est réservée aux groupes pendant certaines plages horaires. La salle de fitness propose aussi des horaires différents pour les femmes et pour les hommes. En savoir plus au point piscine d'Hämeenlinna : <http://www.hmliikuntahallit.fi/uimahallit/hameenlinnan-uimahalli>

La **piscine de Lammin uimahalli** se trouve dans la zone urbaine de Lammi à l'adresse Lamminraitti 37. Téléphone 040 455 7045.

La piscine de Lammi comprend

- un bassin de 25 m (profondeur 1,2-2 m)
- un bassin thérapeutique
- un petit bassin pour les enfants

La piscine abrite également une salle de fitness pour laquelle vous pourrez acheter des cartes Pass pour y avoir accès quand la piscine est fermée. En savoir plus au point piscine de Lammi : <http://www.hmliikuntahallit.fi/uimahallit/lammin-uimahalli>

## Règles de conduite à la piscine

Afin d'assurer la sécurité et le confort de tous à la piscine, il faut observer les consignes suivantes :

1. Lavez-vous avant d'aller dans le bassin. Enlevez votre maquillage avec soin. Afin de ne pas répandre vos cheveux dans le bassin, mouillez-les bien ou utilisez un bonnet de bain.
2. Enfilez votre maillot de bain uniquement après le sauna ou après la douche. Vous devez enlever votre maillot de bain pour aller au sauna, car la transpiration et la saleté qui s'y fixeront seront transférées dans le bassin.
3. Il faut toujours porter votre maillot de bain dans les bassins. Il est interdit de porter des shorts de bain, car ils accumulent la saleté. Souvent, on porte ces shorts ailleurs qu'à la piscine, et les saletés risquent d'être transférées directement dans le bassin.
4. À la piscine et dans les bassins, il faut se comporter conformément aux règles de conduite.
5. Il est interdit de fumer ou de mâcher du tabac à la piscine.
6. Il est interdit d'être sous l'influence d'alcool ou d'autres stupéfiants.
7. Il est interdit d'amener des bouteilles en verre ou d'autres objets en verre dans les douches ou les bassins. Ils pourraient se casser et provoquer des plaies.
8. Il faut être très prudent en sautant du plongeur ou des podiums.
9. Il est interdit de courir ou de se comporter de manière dérangeante.
10. Les parents sont aussi responsables de la conduite de leurs enfants dans les locaux de la piscine. Il est interdit de laisser les enfants à la piscine non accompagnés d'un adulte.
11. Si le personnel le juge nécessaire, les personnes qui ont un comportement importun pourront être expulsées de l'aire de la piscine.
12. Si vous souffrez d'une maladie contagieuse, évitez de venir à la piscine.
13. Lorsque vous quittez la piscine, pensez à rendre la clé du vestiaire à la caisse. De même, rendez les serviettes, maillots de bain et bonnets de bain de location.
14. Le tarif autorise à rester 1h30 dans les bassins, la salle de fitness et les douches.



## Horaires d'ouverture des piscines

### Piscine d'Hämeenlinna :

- lundi, mercredi, jeudi et vendredi 6h00 - 20h30
- mardi 8h00 - 20h30
- samedi et dimanche 11h00 - 17h00

### Piscine de Lammi :

- mardi et jeudi 6h00 - 20h00
- mercredi et vendredi 13h00 - 20h00
- samedi 10h00 - 17h00

Il est possible d'avoir accès à la salle de fitness en dehors de ces horaires avec la carte Pass.

En été, les deux piscines sont fermées, ainsi que certains jours fériés. Veuillez vérifier les horaires d'ouverture sur Internet ou par téléphone.

La vente de billets se termine une heure avant la fermeture, et le bain se termine 30 minutes avant la fermeture.

## À la piscine, vous verrez entre autres les indications suivantes :



Vestiaire, douches et sauna femmes :



Ce panneau à côté de la porte du sauna indique qu'il est interdit d'aller au sauna avec un maillot de bain. Avec pour exception, ceux qui ont le signe de l'image ci-dessous sur leur maillot de bain.



Ce signe indique qu'il faut toujours utiliser un disque de stationnement sur le parking :



## L'exercice physique dans la nature en Finlande

La marche et le jogging sur les sentiers nature ou dans la forêt et le ski de fond en hiver sont des activités populaires en Finlande. Les sentiers nature et les pistes de ski de fond s'adressent à tous. Les déplacements sur les sentiers nature balisés et en hiver sur les pistes de ski de fond sont sûrs : ils sont balisés et souvent éclairés.

Les chiens doivent rester attachés et il ne faut pas les emmener sur les pistes, car ils les endommageraient et peuvent provoquer des situations de danger.

Lorsque vous vous déplacez en forêt, vous pouvez aussi cueillir des baies ou des champignons. Apprenez à reconnaître les champignons afin de ne pas en cueillir de toxiques. Dans les forêts finlandaises, il y a peu d'animaux prédateurs dont il faut se méfier et il y a un seul serpent venimeux, la vipère.

Les plages publiques sont également ouvertes à tous. Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents, ces derniers veillant à la bonne conduite de leurs enfants. Il ne faut pas laisser les enfants seuls sur la plage.

Les aires et terrains de jeux dans les parcs s'adressent aussi à tous. Les aires et terrains de jeux des écoles et des garderies sont accessibles en soirée et le week-end. Les enfants sont placés sous la responsabilité de leurs parents, qui doivent donc surveiller leurs enfants sur les aires et terrains de jeux. Les aires de jeux des immeubles et pavillons sont destinées aux résidents de ces logements.

Le droit de tout un chacun signifie que toute personne a le droit de se déplacer dans la nature sans être propriétaire foncier. Il ne faut toutefois pas déranger ou causer des dommages, ni aller sur les aires privées, c'est à dire dans la cour ou sur les rives des chalets de vacances.

### Le droit de tout un chacun en bref

Vous pouvez :

- marcher, skier et faire du vélo. Vous n'avez pas le droit de vous déplacer dans la cour d'autrui, ou dans les champs ou plantations qui peuvent être endommagés par votre passage ;
- à la campagne, librement faire du camping, tant que vous n'allez pas trop près des habitations ou de leurs cours ;
- cueillir des baies, des champignons ou des fleurs ;
- pêcher à la ligne et au trou, ainsi que
- faire du bateau, se baigner et se laver dans l'eau, et se déplacer sur la glace.

Vous n'avez pas le droit :

- d'abattre ou d'endommager des arbres en phase de croissance, de ramasser du bois sec ou qui est tombé, des branches de baies, de la mousse ou autres sur les terrains d'autrui. Par exemple, il est interdit d'arracher un sapin de Noël dans la forêt sans permission ;
- de faire un feu de camp sur le terrain d'autrui sans besoin express ;
- de déranger le calme d'autrui en campant à proximité des habitations ou en faisant du bruit ;
- de laisser des ordures dans l'environnement ;
- de conduire un engin motorisé sur le terrain sans l'autorisation du propriétaire ;
- de déranger les rennes et le gibier ;
- de pêcher ou chasser sans permis adéquat.

Sources : <http://www.ymparisto.fi>





## Le système d'activités physiques en Finlande et à Hämeenlinna

Un permis est nécessaire pour la pêche. Renseignez-vous sur les permis de pêche auprès des points services de la ville, Kastelli, ou bien auprès du point services de votre commune.

Les barques et canoës se trouvant sur les rives des lacs appartiennent à des personnes privées. Il est interdit de les utiliser sans leur permission. Vous pouvez louer des canoës auprès de l'association Vanajaveden Vesikot si vous en devenez membre. Si vous achetez votre propre barque, vous pourrez en faire où vous voulez et vous pouvez réserver votre emplacement auprès du point services de la ville Kastelli.

La ville dispose d'une dizaine d'endroits pour laver les tapis qui sont accessibles à tous gratuitement. Voir ces endroits : <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-ja-ymparisto/Matonpesupaikat/>

Il est interdit de laver les véhicules sur les lieux de lavage des tapis et sur les plages.

Le système finlandais d'activités physiques a pour principe que la commune (= par exemple Hämeenlinna) construit et entretient les locaux sportifs, mais que les associations et les autres organisations sportives organisent les activités.

La ville d'Hämeenlinna organise toutefois des activités pour des groupes spécifiques, par exemple pour les personnes âgées et handicapées. La ville d'Hämeenlinna organise également des activités physiques ouvertes à tous, par exemple du patinage à la patinoire et des jeux sportifs pour toute la famille. Ces groupes sont généralement payants. En savoir plus sur les groupes et consignes d'inscription sur Internet : <http://www.hmliikuntahallit.fi/liikunnanohjaus/liikuntaryhmat>

Les associations organisent des activités dirigées aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les associations réservent les locaux et mènent leurs activités de manière autonome. Les activités physiques organisées par les associations sont souvent payantes, car celles-ci doivent payer le loyer des locaux et les salaires des animateurs.

Les associations sportives font aussi beaucoup de bénévolat. Différents événements sont organisés et des fonds sont ainsi collectés pour l'association. La plupart des parents participent activement aux activités des associations sportives avec leurs enfants. Les parents organisent souvent ensemble des transports groupés pour emmener leurs enfants sur les lieux des événements sportifs et aux compétitions. La plupart du temps, les parents se font aussi des amis et des connaissances par le biais des activités des enfants.

## Les groupes d'activités physiques dirigées commencent à l'automne et se terminent au printemps.

Des groupes d'activité sont organisés par les associations sportives telles que les clubs, les centres de la banlieue, l'institut Vanajaveden opisto et de nombreuses autres entreprises privées. En général, les inscriptions aux groupes d'activités ont lieu uniquement à l'automne, mais en hiver il est possible de demander s'il reste des places libres. Vous trouverez sur Internet plus d'informations sur les différents groupes d'activités physiques en recherchant l'activité par le nom avec Hämeenlinna, par exemple : sulkapallo (badminton) Hämeenlinna.

L'Institut Vanajaveden opisto (VOP) organise des cours de danse et d'exercice physique pour les enfants, les jeunes et les adultes dans les diverses écoles et piscines d'Hämeenlinna et à Verkatehdas, de septembre à avril. Le programme est distribué dans tous les foyers en août et il faut s'inscrire aux cours à l'avance. Vous pouvez vous inscrire sur : [www.vop.fi](http://www.vop.fi). Le prix d'un cours d'activité physique est d'environ 60-80 euros par an. Les personnes au chômage peuvent bénéficier d'une réduction.

Pour en savoir plus sur les cours de danse et d'exercice physique de VOP (finnois, anglais et arabe), ainsi que sur les consignes d'inscription (finnois, anglais, russe, perse, thaï, polonais, arabe) : [www.vopsomeka.fi](http://www.vopsomeka.fi)

Les centres des banlieues à Katuma et Nummi-Jukola proposent des groupes de floorball et de chair gym. Des activités physiques dirigées sont aussi organisées à Idänpään asukastupa, Harakkamäki 2 B11. Pour plus d'informations, consulter : <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-ja-ymparisto/Lahioty/Lahiokeskukset2/>

## Vous devez normalement acheter vous-même les équipements de sport, mais vous pourrez aussi en emprunter certains

Le club sportif, la ville ou tout autre organisateur se charge de la direction des activités, mais les participants doivent se procurer eux-mêmes les vêtements adaptés et généralement aussi l'équipement nécessaire. Il n'est pas nécessaire ni recommandé d'acheter des équipements neufs. Par exemple, vous trouverez des cannes, des patins et d'autres équipements de sport. Quelques clubs mettent aussi en place le recyclage de leurs propres équipements. Quelques clubs louent leurs équipements. Il est recommandé de se renseigner !

Les centres des banlieues prêtent gratuitement des bâtons pour la marche nordique. Vous pouvez demander à ces centres de vous prêter des équipements de baseball, de football et du matériel de gymnastique. Le centre de la banlieue-Est se trouve à Katuma, Kavernatie 1 et le centre de la banlieue-Ouest, à Nummi-Jukola, Sammontie 4.

La Bibliothèque principale d'Hämeenlinna (Lukiokatu 2), la bibliothèque de Jukola (Eeronkuja 5) et la bibliothèque de Tuomela (Tuomelankatu 20) vous prêteront gratuitement des bâtons pour la marche nordique, des podomètres et des poids. Vous pouvez aussi demander à votre point service bibliothèque de commander les équipements pour vous. Pour en savoir plus :

<https://hameenlinna.verkkokirjasto.fi/web/arena/paakirjasto>

Hämeenlinnan Setlementti, Arvi Kariston katu 9, prête depuis début 2013 des bâtons pour la marche nordique, des ballons et différents équipements de gymnastique. En savoir plus : <http://www.hmlsetlementti.net/>



## Les organisations peuvent réserver les salles de gym de la ville contre paiement

La ville d'Hämeenlinna dispose de diverses salles de sport que la ville loue aux clubs de sport et aux organisations. Il faut réserver les salles et un loyer sera prélevé. Il est possible de réserver les salles à l'automne pour tout l'hiver. Il faut réserver dès le printemps précédent les salles de sport des écoles pour la saison suivante. Il est parfois possible de trouver encore des heures libres en hiver. Pour en savoir plus : <http://www.hmlliikuntahallit.fi/salit-kuntosalit>

Lorsque l'organisation loue une salle de sport, elle est responsable de la préservation du bon état de la salle et doit empêcher qu'elle ne soit la cible d'actes de vandalisme. La personne qui a obtenu la clé doit s'assurer en quittant les lieux que les lumières sont éteintes et les robinets fermés, et que les portes sont bien fermées.



## Bouger en plein air est gratuit

Les lieux pour faire de l'exercice en plein air sont, par exemple, les itinéraires de plein air, les parcours santé éclairés, les pistes de ski de fond, les patinoires en plein air et les plages. La majeure partie des lieux de plein air de la ville sont ouverts à tous et gratuits. Sur les espaces en plein air ont été construits des aires de feu de camp, des bancs et des aires de détente, des quais et des caillebotis. Tout le monde a le droit de les utiliser. Respectez les autres utilisateurs de l'endroit, laissez de la place aux autres et ramenez vos déchets avec vous.

Sur les zones municipales, on trouve des quais privés et de certaines associations, ainsi que des aires de feu de camp. Elles sont généralement indiquées par «Yksityisalue» (Zone privée). Les personnes étrangères n'ont pas le droit d'y aller.

### En savoir plus sur les itinéraires en plein air :

<http://www.hameenlinna.fi/ulkoilu-ja-virkistys>

### En savoir plus sur les terrains en plein air :

<http://www.hameenlinna.fi/leikkipaikat-ja-pienkentat>

Les grands terrains de plein air de la ville et les patinoires en plein air sont partiellement ouverts à tous et les organisations de sport peuvent les réserver pour leur utilisation.

### En savoir plus sur les grands terrains en plein air :

<http://www.hmlliikuntahallit.fi/ulkokentat>

## Renseignements complémentaires et conseils relatifs aux lieux de sport

Internet fournit beaucoup d'informations sur les lieux de sport de la ville. Outre les nombreux liens mentionnés ci-dessus, il est recommandé de consulter les pages Sport et plein air de la ville : <http://www.hameenlinna.fi/Liikunta-ja-ulkoilu/>

Le point services situé dans le centre d'Hämeenlinna : **Kastelli, Raatihuoneenkatu 1, Hämeenlinna, tél. (03) 621 3370**, fournit des conseils personnalisés et de nombreuses brochures. Vous obtiendrez aussi des conseils et renseignements auprès des différents points services des différentes zones qui se trouvent dans les bibliothèques :

### Point services d'Hauho

Punnamäentie 18, 14700 Hauho

Tél. (03) 621 2039

### Point service Bibliothèque de Kalvola

Hollaajantie 3, 14500 Iittala

Tél. (03) 6211

### Point service Bibliothèque de Lammi

Linjatie 4, 16900 Lammi

Tél. (03) 621 3641

### Point service Bibliothèque de Renko

Rengonraitti 7, 14300 Renko

Tél. (03) 6211

### Point service - Bibliothèque de Tuulos

Pannujärventie 10, 14820 Tuulos

Tél. (03) 6211

Les points services mettent aussi des ordinateurs à votre disposition et vous pouvez bénéficier d'une assistance pour les utiliser.

### Vous pouvez aussi vous renseigner sur les possibilités d'activités sportives auprès de :

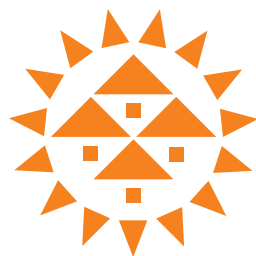
Kulttuuriolohuone, Travail multiculturel,

ARX-talo 1er étage, Keinusaarentie 1, 13200 Hämeenlinna.

Tél. 03 621 2560

Infos immigration Palvelupiste Kastelli, Raatihuoneenkatu 11, 13100 Hämeenlinna.

Tél. 03 621 2557



**HÄMEENLINNA**  
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa

Mise en pages : Kopijyvä Hämeenlinna / Kimmo Koivukangas