Logo Hessen

Logo WELCOMECENTER Hessen

Clubs sportifs

Le choix des disciplines sportives proposées est très large - football, tennis, équitation, athlétisme, aérobic, natation et, de plus en plus souvent, des sports internationaux tels que le baseball, le rugby et même le football américain.

Pour avoir une liste détaillée des clubs sportifs de votre région, veuillez vous adresser à l'office des sports (Sportamt) de votre ville ou à l'administration du canton. Le comité régional du sport (Landessportbund Hessen) fournit également des informations complémentaires sur les clubs sportifs en activité dans tout le Land.

Le meilleur moyen de trouver un club est de consulter le site web www.sport-in-hessen.de (en allemand). Vous y découvrirez toutes les informations pour votre future entrée dans la vie d'un club. Les cotisations varient fortement en fonction du type de sport, de la taille du club et de la qualité de ses installations. En règle générale, le montant de la cotisation annuelle se situe entre 100 et 250 euros par personne ; les étudiants et les enfants bénéficient souvent de réductions. Les adhésions familiales sont également moins chères. Elles sont en effet fréquemment bien moins élevées que les adhésions individuelles.

Veuillez noter que, dès que vous êtes membre d'un club sportif allemand, vous êtes automatiquement assuré selon les conditions du club en cas de blessures.

De nombreux clubs vous permettent d'assister et de participer à des entraînements avant de vous décider ou non à vous y inscrire.

Clubs de fitness

Bien qu'il existe une multitude d'associations sportives avec un large éventail d'activités sportives, les centres de remise en forme gagnent en popularité. Et en Hesse aussi, le choix est grand. Les principaux avantages des studios de fitness sont leurs horaires d'ouverture flexibles et leur équipement moderne (parfois avec piscine et sauna). La durée minimale d'abonnement est de six ou même douze mois dans la majorité des clubs ; dans la plupart des cas, vous pouvez néanmoins les tester pendant une semaine avant de signer un contrat. D'ailleurs, un nombre croissant de studios de

fitness disposent d’espaces réservés aux femmes et proposent des services de garde d'enfants gratuits. Les cotisations mensuelles sont de 15 euros pour un club de fitness basique et peuvent atteindre 100 euros pour les plus luxueux. Certains centres de remise en forme à Francfort proposent également des tickets à la journée.

Le meilleur moyen de trouver un club de fitness dans votre région est de consulter le site suivant www.find-fitness.de/Hessen (en allemand). Cherchez le club qui convient le mieux à vos horaires et à votre budget.

Faire du vélo en Hesse

Au cours des dernières années, un vaste réseau de pistes cyclables comprenant 3 300 km a été construit en Hesse - traversant par exemple les vallées fluviales idylliques avec les massifs montagneux ancestraux de la Rhön, de l'Odenwald, du Vogelsberg et du Taunus ou longeant les sections hessoises des pistes cyclables des vallées de l’Eder, de la Lahn, du Rhin, du Main et de la Werra. De nombreux itinéraires régionaux existent du Nord au Sud et de l'Ouest à l'Est. Des cartes détaillées peuvent être achetées dans les kiosques ou auprès de l'agence de tourisme de la Hesse. Vous pouvez aussi visiter les excellentes pages du site www.radroutenplaner.hessen.de (en allemand). Si vous planifiez une longue randonnée à vélo, la Deutsche Bahn propose des billets de train de fin de semaine pour les groupes de cyclistes.

Golf

Le premier parcours de golf en Allemagne a été construit en 1893 à Bad Homburg par l'Anglais R.W. Duff. La tradition du golf perdure encore de nos jours en Hesse. Avec des vallées fluviales idylliques, des lacs et des espaces verts, la Hesse offre des conditions idéales pour la pratique du golf.

Plus de 50 terrains de golf et plus de 39 000 adeptes du golf sont actuellement enregistrés en Hesse. La pratique du golf est devenue si populaire que certains clubs ont une liste d’attente, contrairement à d’autres clubs de golf dans les régions rurales qui, eux, sont à la recherche de nouveaux membres. Le matériel de golf peut être loué presque partout. Pour toutes informations complémentaires, veuillez prendre contact avec la fédération de golf : www.hessischergolfverband.de (en allemand).

Ou rendez-vous sur le grand portail allemand du golf www.golf.de (en allemand).

La pratique du roller

Beaucoup d’Allemands ont grand plaisir à faire du roller. C’est pourquoi il n’est pas inhabituel de pouvoir acheter des rollers de bonne qualité dans nombre de grands magasins. Chaque mardi soir, du mois d’avril à octobre, des milliers de patineurs sillonnent les différentes régions de la Hesse (par exemple Francfort et Giessen) pour patiner ensemble. On compte jusqu’à 2 000 personnes en moyenne dans les rues. Les circuits en boucle ont généralement une longueur de 35 à 42 kilomètres et se terminent à leur point de départ vers 23 heures. Veuillez prendre en compte que les circuits ne conviennent pas aux débutants. Tuesday Night Skating (TNS) organise également des voyages de patinage en roller dans toute l'Europe. Rendez-vous sur le site de TNS pour toutes informations complémentaires www.t-n-s.de (en allemand).

La pratique du patin à glace

La Eisporthalle, qui est la patinoire de Francfort, est située dans le quartier « Ostend » et dispose de tout ce que les amateurs de sports d'hiver recherchent. Ils peuvent patiner sur deux pistes artificielles d'une superficie totale de 9 000 m2. En haute saison, l’entrée coûte 6 euros pour les adultes. Si vous ne disposez pas de patins à glace, il est possible d’en louer une paire pour 4 euros.

Pour ceux qui préfèrent un endroit plus petit, le stade Colonel-Knight à Bad Nauheim permet de patiner sous un toit en dôme dans une ambiance chaleureuse. En été, les adeptes du roller utilisent la patinoire.

Eissporthalle am Ratsweg
Am Bornheimer Hang 4
60314 Frankfurt/Main
Téléphone : +49(0)69 21239308

Eisstadion Bad Nauheim
Nördlicher Park 25
61231 Bad Nauheim
Téléphone : +49(0)6032 343356

Eissporthalle Kassel
Am Auestadion 1
34121 Kassel
Téléphone : +49(0)561 928940

Eispalast
Neuer Botanischer Garten
35032 Marburg

Téléphone : +49(0)6421 690910

Courir

L’un des événements majeurs de la course à pied en Hesse est le JPMorgan Corporate Challenge annuel à Francfort. En 2012, cette épreuve de 5 km a attiré plus de 68 000 participants venus de près de 3 000 sociétés. Elle est par conséquent la plus grande course sur route du monde. Des participants viennent de toute l'Allemagne pour courir à travers le centre-ville de Francfort. Depuis ses humbles débuts en 1993 – avec seulement 700 coureurs – cette manifestation s’est transformée en l’un des événements sportifs majeurs d'Allemagne.

www.jpmccc.de (en allemand)

Le marathon de Francfort, destiné aux coureurs ambitionnés, a lieu chaque année à l'automne depuis 1981. Cette course est le plus ancien marathon urbain d'Allemagne et, pour ce qui est du nombre de participants franchissant la ligne d’arrivée (env. 15 500 en 2012), le deuxième en Allemagne.

www.frankfurt-marathon.com (en allemand)

La Hesse est par ailleurs connue pour ses courses à pied populaires, comme le Nordhessencup, un classement de 19 épreuves de courses à pied populaires en Hesse du Nord.

Si vous êtes intéressé par des rencontres régulières de courses à pied, alors visitez le site www.hlv.de (en allemand

Marche nordique et randonnée

Le paysage hessois vous offre de magnifiques chemins de randonnée ; le service touristique de la Hesse propose des douzaines de sentiers de randonnée, par exemple dans le Taunus, autour de Fulda ou le long de la Bergstraße. Les randonneurs romantiques ou aventuriers y trouveront tous leur compte. Les sentiers ont généralement entre 8 et 20 km, certains se trouvent à 800 mètres au-dessus du niveau de la mer. Une description détaillée des circuits proposés est disponible sur www.hessen-tourismus.de (en allemand)

Natation

Presque chaque ville en Allemagne a sa propre piscine - découverte ou couverte. La gamme couvre des piscines pour familles jusqu'aux luxueux parcs aquatiques.

Pour trouver la piscine qui, en Hesse, correspond à vos besoins, rendez-vous sur www.rutscherlebnis.de (en allemand). Si, par contre, vous préférez vous baigner dans un environnement naturel, la Hesse a beaucoup de lacs de baignade à vous offrir. Le Diemelsee, dans le district de Waldeck-Frankenberg, le Twistesee au nord-ouest de la Hesse, le Edersee et le Langener Waldsee au sud de Francfort, font partie des plus grands lacs de baignade en Hesse.

Frankfurt Ironman

Chaque été, la plus grande qualification IRONMAN du monde donne le coup d'envoi aux meilleurs athlètes internationaux à Francfort-Rhin-Main. Plus de 2 300 participants, venus de 55 pays différents et près de 350 000 spectateurs font de l'IRONMAN une fête internationale. Après 3,8 km de nage dans le Langener Waldsee et 180 km à vélo, les athlètes arrivent au « Mainkai » dans le centre-ville de Francfort pour disputer ce qui est certainement la partie la plus dure de l'IRONMAN : le marathon le long des rives du Main. Une ambiance extraordinaire tout au long du parcours et une vue imprenable sur la Skyline de Francfort les dédommage de leurs immenses efforts. Mais, au plus tard lorsque l'IRONMAN (presque) terminé s'engouffre sur la ligne d'arrivée située sur le « Römerberg », les efforts de la journée sont oubliés durant l'une des plus grandes fêtes des finisseurs d'Europe.

Piscines thermales, saunas et établissements thermaux

Lorsque les hivers sont gris ou après une journée de travail intense, il n'y a rien de plus relaxant que de passer une journée dans une piscine thermale ou un sauna. La tradition des établissements thermaux remonte à l'Empire romain et le concept d'un esprit sain dans un corps sain est encore cultivé en Hesse. Vous trouverez plus d'informations sur les 32 piscines thermales ou spas de la région auprès du groupement des thermes de la Hesse www.hessischer-heilbaederverband.de (en allemand).

En plus des thermes traditionnels, de plus en plus de temples du bien-être, avec des activités pour toute la famille, ont ouvert leurs portes. Les piscines et établissements thermaux sont modernisés et transformés en complexes qui combinent différentes attractions sous un même toit : piscines ouvertes et couvertes, whirlpools, parcs aquatiques, saunas, piscines et établissements thermaux.

AquaMar
Sommerbadstraße 41
35037 Marburg
Tél. : +49(0)6421 - 309784-0
www.marburg.de/aquamar (en allemand)

Sieben Welten Therme & Spa
Harbacher Weg 66
36093 Künzell
Tél. : +49(0)661 397 800
www.siebenwelten.de (en allemand)

Aqua Fit Freizeit und Familienbad
Kolpingstr. 6
36251 Bad Hersfeld
Tél. : +49(0)6621 / 7 64 96

Laguna Asslar
Europastraße
35614 Aßlar
Tél. : +49(0)6441 - / 807100
www.laguna-asslar.de (en allemand)

Taunus Therme
Seedammweg 10
61352 Bad Homburg
www.taunus-therme.de (en allemand)