



Ville de Bayonne



SPORTS & LOISIRS SÈNIORS

2024
-
2025

16 SEPT. ◊ 20 JUIN



**GÉNÉRATION
SÈNIORS**

BAYONNE.FR



**ADINEKOEN
BELAUNALDIA**
BAIONA HIRIAREN KIROI ETA
AISIALDI ARTIBITATEAK

**GENERACION
SENIORS**
LAS ACTIVITATS ESPÒRTS
E LESERS DE LA VILA DE BAIONA

Bayonne*
BAIONA-PAYS BASQUE
Plurielle et si singulière

ÉDITORIAL

GÉNÉRATION
SÉNIORS

ÊTRE SÉNIOR AUJOURD'HUI À BAYONNE, C'EST AVOIR LA CHANCE DE VIVRE AVEC INTENSITÉ & PLAISIR SON TEMPS LIBRE.

Vivre sa vie de sénior à Bayonne aujourd'hui, c'est pouvoir savourer intensément et avec plaisir son temps libre grâce à une multitude d'activités.

Les objectifs sont multiples : renforcer les liens sociaux, maintenir une bonne forme physique, préserver la santé, créer des moments conviviaux, ...

L'équipe Génération Séniors, que je remercie pour son travail, s'est mobilisée pour élaborer une programmation 2024/2025 riche et diversifiée, afin de vous offrir un panel d'activités le plus large possible, tout en maintenant un équilibre entre les divers ateliers.

Du sport à la culture, en passant par les loisirs, nous avons veillé à ce que chacun puisse trouver l'activité hebdomadaire qui lui convient le mieux, répondant ainsi à ses attentes.

Je vous propose de découvrir dans ce guide toutes les informations essentielles et de les partager.

Bien respectueusement,

•

Jean-René Etchegaray

Maire de Bayonne



**DENBORA LIBREA PLAZEREZ
ETA KARTSUKI BIZITZEKO
PARADA ESKAINTZEN
DIE SENIOREI BAIONAK
GAUR EGUN.**

Gaur egun norberak bere senior bizia Baionan eramanez, bere denbora librea kartsuki eta plazerez gozaten ahalko du aktibitate parrasta bati esker.

Hainbat helburu daude horretan: lokarri sozialak sendotzea, fisikoki trenpuan izatea, norberak bere osasuna zaintzea, lagun giroko momentuak sortzea,...

Hemen, burutu lanagatik eskertu nahi dudan Génération Séniors mugitu da 2024/2025eko programazio aberats eta anitza apailatzeko, aktibitate sorta ahal bezain zabala eskaintzeko gisan, ateleria desberdinen arteko oreka atxikiz aldi berean.

Kiroletik kulturara, aisialdietatik iraganez, dena egin dugu bakoitzak atzeman dezan egokiena zaion asteroko aktibitatea, haren nahiei honela erantzunez.

Funtsezko argibideak gidaliburu honen bidez atzematea eta partekatzea proposatzen dizuet.

Adeitasunez,

•

Jean-René Etchegaray

Baionako Auzapeza

**ESTAR SENIOR UEI A BAIONA,
QU'EI AVER L'ASTRE DE VÍVER
DAB INTENSITAT E PLASER
LO SON TEMPS LIURE.**

Víver la soa vita de senior a Baiona uei, qu'es poder saborar a de bonas e dab plaser lo son temps liure gràcias a un haish d'activitats.

Los objectius que son múltiples : ahortir los ligams sociaus, mantíener ua bona fòrma fisica, preservar la santat, crear moments conviviaus, ...

L'equipa Génération Séniors, qui arremercií entau son tribalh, que's mobilizè entà elaborar ua programacion 2024/2025 rica e diversificada, entà v'auherir un escantilh d'activitats lo mei large possible, en mantienent un equilibri enter tots los talhèrs.

De l'espòrt a la cultura, en passant peus lesers, que velhèm a çò que cadun e podosse trobar l'activitat setmanèra qui l'estèsse mei plan, en responent atau a las soas espèras.

Que'vs prepausi de descobrir dens aqueth guida totas las informacions màgers e de partatjar-las.

Plan respectuosament,

•

Jean-René Etchegaray

Comuna de Baiona

SOMMAIRE



DES ACTIVITÉS POUR QUI ? **NORI ZUZENDUAK DIRA AKTIBITEAK?** **DE LAS ACTIVITATS ENTÀ QUI ?**

- ⦿ *Une réunion d'information pour tout savoir* p. 5
 - ⦿ *Une offre exclusive pour les + de 60 ans* p. 5
 - ⦿ *Une offre accessible grâce à la carte Dé clic* p. 6
-

QUEL TYPE D'ACTIVITÉS ? **ZER-NOLAKO AKTIBITEAK?** **QUAU TIPE D'ACTIVITATS ?**

- ⦿ *Présentation des activités* p. 7 à 9
 - ⦿ *Planning & tarifs des activités* p. 10 à 13
-

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ? **NOLA EGIN IZENA EMATEKO?** **COM S'INSCRÍVER A LAS ACTIVITATS ?**

- ⦿ **1^{re} étape** : bien préparer son dossier d'inscription p.14
- ⦿ **2^e étape** : les inscriptions p.15
- ⦿ **3^e étape** : se rendre aux activités p.15

DES ACTIVITÉS pour qui ? **Nori ZUZENDUAK DIRA AKTIBITATEAK?** **DE LAS ACTIVITATS entà qui ?**

➤ **UNE RÉUNION D'INFORMATION POUR TOUT SAVOIR**

Le vendredi 21 juin 2024 à 15 h
à la Maison des associations,
11 allée de Glain à Bayonne.

*L'occasion de découvrir plus en détail les activités
sports & loisirs, de rencontrer et d'échanger
avec les différents animateurs et éducateurs.*

➤ **UNE OFFRE EXCLUSIVE POUR LES + DE 60 ANS**

Le service Génération séniors de la Ville de Bayonne a le plaisir de proposer un large panel d'activités **à tous les résidents Bayonnais de plus de 60 ans**. Suite aux inscriptions prioritaires des résidents Bayonnais et en fonction des places disponibles, les résidents non Bayonnais pourront également s'inscrire.

Un tarif réduit est proposé aux résidents Bayonnais non imposables, sur présentation de la carte Déclic ou de l'avis de non-imposition et d'un justificatif de domicile.

À NOTER

- **Il n'y a pas d'activité** durant les vacances scolaires (zone A) et jours fériés, et pendant la Semaine Bleue du 30/09/2024 au 06/10/2024 (programmation à venir).
- Les activités sportives sont susceptibles d'être annulées **pour des raisons de service** ou **cas de force majeure**, par exemple lors d'alerte météo de vigilance orange. 
- Tout dommage accidentel durant les activités proposées est de **la responsabilité du pratiquant** et de **son assurance personnelle**.

UNE OFFRE ACCESSIBLE GRÂCE À LA CARTE DÉCLIC

À PARTIR
DU 12 AOÛT
SUR RDV

La Ville de Bayonne souhaite faciliter l'accès à la culture et au sport pour tous.

Une attention particulière est portée aux résidents Bayonnais aux ressources limitées. Avec la carte gratuite Déclic, toutes les personnes non imposables pourront bénéficier de tarifs réduits pour de nombreuses activités culturelles et sportives.

COMMENT OBTENIR LA CARTE DÉCLIC ?

À partir du 12 août les résidents Bayonnais non imposables peuvent se la procurer sur présentation de leur :

- › justificatif d'identité (carte nationale d'identité ou passeport),
- › dernier avis de non-imposition,
- › justificatif de domicile.

OÙ L'OBTENIR ?

La carte Déclic est remise gratuitement aux seniors bénéficiaires au Service Génération seniors, rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville, côté Adour : du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 17 h (05 59 46 61 18).



Quel type D'ACTIVITÉS ?

Zer-nolako AKTIBITATEAK?

Quau tipe D'ACTIVITATS ?

► PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS LOISIRS

COURS D'ANGLAIS

Enseignement complet (théorique et pratique) favorisant un usage concret de l'anglais (niveau débutant à confirmé).

COURS D'ESPAGNOL

Cours structuré, tant sur les aspects grammaticaux, que sur les aspects culturels et oraux (niveau débutant à confirmé).

COURS DE BASQUE

Enseignement théorique, pratique et ludique afin de vous faire progresser dans une ambiance conviviale (niveau débutant à confirmé).

COURS DE PEINTURE

Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus perfectionnés pour découvrir ou approfondir des techniques telles que le dessin, le pastel, l'aquarelle ou l'acrylique.

COURS D'AQUARELLE

Cours encadré où l'on aborde l'aquarelle en extérieur ou en intérieur en toute convivialité. Enseignements et conseils pour débutants et confirmés.

MÉMO-TONIC

Cette activité permet de stimuler les différentes fonctionnalités du cerveau par des exercices de logique, de réflexion, d'observation et de concentration.



CHORALE

Rejoignez ce chœur afin de passer un moment agréable en pratiquant des exercices de groupe et en découvrant la richesse du répertoire musical.

EXPRESSION SCÉNIQUE

Atelier collectif dans lequel les artistes en herbe pratiquent des improvisations et des jeux de rôles dans une ambiance conviviale et bienveillante.



► PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS SPORTIVES

RANDONNÉE EN MONTAGNE

Un animateur et un guide de randonnée accompagnent ces sorties à la journée, de 8 h 30 à 18 h (prévoir pique-nique) en moyenne ou petite montagne avec des dénivelés de 200 à 900 mètres.

Le niveau de difficulté augmente progressivement tout au long de la saison (un programme trimestriel des randonnées ainsi qu'une liste des équipements nécessaires sera remis aux inscrits).

TRANSPORT EN BUS

3 arrêts disponibles :

- Arrêt « **Place des Gascons** » situé avenue de Béarn près de l'église Saint-Paul ;
- Arrêt « **Jules Ferry** » situé boulevard Alsace Lorraine, à l'arrêt de bus Chronoplus du même nom, devant l'école Jules-Ferry ;
- Arrêt « **Marracq** » situé avenue du 8 mai 1945, à l'arrêt de bus Chronoplus du même nom.

MARCHE EN PLAINE

Sur une demi-journée, ces marches sont organisées en plaine, sans grand dénivelé. La distance est de 5 à 7 kilomètres suivant la difficulté pour une durée approximative de 2 heures de marche.

TRANSPORT EN BUS

3 arrêts disponibles :

- Arrêt « **Place des Gascons** » situé avenue de Béarn près de l'église Saint-Paul ;
- Arrêt « **Jules Ferry** » situé boulevard Alsace Lorraine, à l'arrêt de bus Chronoplus du même nom devant l'école Jules-Ferry ;
- Arrêt « **Place des Basques** ».

MARCHE NORDIQUE

Activité de marche dynamique en pleine nature avec des bâtons (fournis). Elle allie de manière idéale endurance et renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. La distance est d'environ 9 km pour une durée approximative de 2 h.



AQUAGYM

Activité dynamique de renforcement musculaire et de travail cardiorespiratoire dans l'eau (bonnet de bain obligatoire, short et bermuda interdits).

GYM DOUCE

Activité collective de mobilité articulaire, de renforcement musculaire et d'étirement essentiellement en position assise sur chaise, alliée à une respiration calme, naturelle et profonde. Le travail d'équilibre et de prévention des chutes est également abordé.

GYM ZEN

Activité collective de renforcement musculaire debout et au sol permettant de travailler habiletés motrices, coordination et équilibre. Elle apporte un bon tonus musculaire, de la souplesse et une aisance dans les mouvements grâce à une respiration calme, profonde et naturelle.

TONIC GYM

Activité de groupe à base de renforcement musculaire à poids de corps, type LIA, abdos/fessiers ou sous forme d'ateliers/circuits, apportant tonicité, souplesse et aisance dans les mouvements.

STRETCHING

Activité qui favorise une régulation tonique de l'ensemble du corps grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes (tapis fournis).

TENNIS DE TABLE

Activité à mobilité qui, au niveau articulaire, musculaire et cardiovasculaire est très intéressante pour les séniors si elle est pratiquée sans excès (raquettes fournies).

YOGA

Élaboré en Inde au fil de plusieurs millénaires, le Yoga est une méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle. Il facilite presque instantanément la détente mentale et musculaire. À moyen terme, il développe la souplesse et aide à soigner plusieurs problèmes musculo-squelettiques.



⊕ Certificat médical

Il est **obligatoire** pour toutes les activités sportives. Le livret contient un modèle de certificat médical à faire remplir par votre médecin et à remettre **impérativement** le jour des inscriptions.

🗨️ PLANNING ET TARIFS DES ACTIVITÉS LOISIRS

Cochez les activités souhaitées

— ANGLAIS 🗨️ —

MARDI

AVEC
CHRISTÈLE

Maison des associations

- 14 h à 15 h30 ★
- 15 h30 à 17 h ★★

— BASQUE 🗨️ —

MARDI

AVEC
ADRIEN

Club Séniors

- 9 h à 10 h30 ★
- 10 h30 à 12 h ★★
- 14 h à 15 h30 ★★★
- 15 h30 à 17 h ★★★★★

— ESPAGNOL 🗨️ —

MERCREDI

AVEC
CHRISTÈLE

Club Séniors

- 9 h à 10 h30 ★

JEUDI

AVEC
CATHERINE

Club Séniors

- 9 h à 10 h30 ★
- 10 h30 à 12 h ★★
- 14 h à 15 h30 ★★★
- 15 h30 à 17 h ★★★★★

— AQUARELLE 🎨 —

LUNDI

AVEC
CATHY

55 bld Alsace Lorraine

- 14 h30 à 17 h

— PEINTURE 🎨 —

LUNDI

AVEC
MAYALEN

Maison des associations

- 9 h30 à 12 h30

— MÉMO - TONIC 🧠 —

LUNDI

AVEC
LISE

Club Séniors

- 9 h à 10 h30
- 10 h30 à 11 h30

MARDI

AVEC
LAURENT

Salle Paul-Bru

- 9 h à 10 h

NIVEAUX

- ★ Débutants
- ★★ Initiés 1
- ★★★ Initiés 2
- ★★★★ Confirmés





– CHORALE 🎵 –

MARDI

**AVEC
LAURENT**

Salle Paul-Bru

☐ 10h30 à 12h

JEUDI

**AVEC
LAURENT**

Salle L'Albizia

☐ 10h30 à 12h

– EXPRESSION – SCÉNIQUE 🎭

JEUDI

**AVEC
LAURENT**

55 bld Alsace Lorraine

☐ 14h à 16h30

Tarifs par activité

	Résidents Bayonnais		Résidents non Bayonnais
	Déclic	Normal	
🎨	→ 24 €/mois ou → 240 €/an	→ 32,5 €/mois → 325 €/an	→ 47,5 €/mois → 475 €/an
💬	→ 17 €/mois ou → 170 €/an	→ 25 €/mois → 250 €/an	→ 32,5 €/mois → 325 €/an
🧠	→ 7 €/mois ou → 70 €/an	→ 7,5 €/mois → 75 €/an	→ 8 €/mois → 80 €/an
🎭🎵	ou → 15 €/an	→ 20 €/an	→ 30 €/an

L'inscription est à l'année

Cette somme doit être réglée dès l'inscription soit :

- en une seule fois (chèque à l'ordre de « Régie animations séniors », carte bleue ou espèces),
 - en 2 ou 5 fois (dépôt de 2 ou 5 chèques),
 - en prélèvement automatique (sauf expression scénique et chorale).

PLANNING ET TARIFS DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Cochez les activités souhaitées

– MARCHÉ NORDIQUE –

LUNDI

Rdv pont Blanc
(Plaine d'Ansot)

9h15 à 11h45

AVEC
DIDIER &
STÉPHANIE

★★★

– STRETCHING –

LUNDI

Salle Lauga

10h à 10h45

11h à 11h45

★★

★★

AVEC
JEAN-PIERRE

– RANDONNÉE – EN MONTAGNE

MARDI

3 arrêts de bus (voir p. 8)

Toute la journée

AVEC
LAURIE &
UN GUIDE

★★★

– TENNIS DE TABLE –

LUNDI

Salle Lauga

14h à 15h30

15h30 à 17h

★★

★★

AVEC
GILLES &
STÉPHANIE

– MARCHÉ EN PLAINE –

JEUDI

3 arrêts de bus (voir p. 8)

8h30 à 13h environ

13h30 à 18h environ

★★

★★

AVEC
LAURIE



ATTENTION

L'inscription est limitée
à 3 activités sportives.

Petite particularité pour l'activité
aquagym : les inscriptions
peuvent uniquement se faire
pour une séance par semaine.

– TONIC GYM –

MARDI

Salle Lauga

10h à 10h50

11h à 11h50

★★★

★★★

AVEC
GILLES &
STÉPHANIE

VENDREDI

Complexe R.Caillou

9h à 9h50

10h à 10h50

11h à 11h50

★★★

★★★

★★

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

– GYM ZEN –

JEUDI

Salle Lauga

10h à 10h55

11h05 à 12h

★★

★★

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

NIVEAUX

- ★ Facile
- ★★ Moyen
- ★★★ Difficile



– GYM DOUCE –

MARDI

Salle Lauga

- 14h à 14h50 ★
- 15h à 15h50 ★

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

JEUDI

Salle L'Albizia

- 14h à 14h50 ★
- 15h à 15h50 ★
- 16h à 16h50 ★

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

– YOGA –

MERCREDI

Salle Lauga

- 8h30 à 9h30 ★
- 9h30 à 10h30 ★★

AVEC
SOUKY

– AQUAGYM –

LUNDI

Centre Aquatique
des Hauts de Bayonne

- 16h30 à 17h10 ★★

AVEC
LES MNS

MARDI

Piscine Lauga

- 15h15 à 15h55 ★★

AVEC
LES MNS

JEUDI

Centre Aquatique
des Hauts de Bayonne

- 12h à 12h40 ★★
- 16h30 à 17h10 ★★

AVEC
LES MNS

VENDREDI

Centre Aquatique
des Hauts de Bayonne

- 12h45 à 13h25 ★★

AVEC
LES MNS

Tarifs par activité

	Résidents Bayonnais		Résidents non Bayonnais
	Déclic	Normal	
MARCHE EN PLAINE	→ 100 €/an	→ 125 €/an	→ 150 €/an
RANDONNÉE	→ 150 €/an	→ 180 €/an	→ 220 €/an
AUTRES ACTIVITÉS	→ 35 €/an	→ 60 €/an	→ 80 €/an

L'inscription est à l'année

Cette somme doit être réglée dès l'inscription soit :

- en une seule fois (chèque à l'ordre de « Régie animations séniors », carte bleue ou espèces),
 - en 2 ou 5 fois (dépôt de 2 ou 5 chèques),
 - en prélèvement automatique (randonnée en montagne et marche en plaine uniquement).

COMMENT s'inscrire ?

Nola egin izena EMATEKO?

COM s'inscriver ?

INSCRIPTIONS à la Maison des associations

➤ pour les résidents Bayonnais :

Mardi 10 septembre

pour les activités sportives
de 8 h 30 à 17 h

Mercredi 11 septembre

pour les activités loisirs
de 8 h 30 à 17 h

Jeudi 12 septembre

pour les activités randonnée et marche en plaine de 8 h 30 à 12 h 30

➤ pour les personnes ne résidant pas à Bayonne :

Jeudi 12 septembre

pour toutes les activités de 14 h à 17 h

1^{RE} ÉTAPE : BIEN PRÉPARER SON DOSSIER D'INSCRIPTION

QUELS DOCUMENTS APPORTER ?

- une pièce d'identité,
- un justificatif de domicile,
- votre carte Déclic ou votre avis de non-imposition pour bénéficier du tarif réduit,
- une attestation de responsabilité civile (demande auprès de votre assurance habitation),
- votre moyen de paiement,
- pour les activités sportives, **le certificat médical d'aptitude est inclus à la fin du livret. Il sera à détacher du livret et à faire remplir par votre médecin traitant.**

NOUVEAUTE

À NOTER

Seules les personnes ayant fourni l'ensemble des documents administratifs pourront débiter la saison.

Pour l'activité randonnée, il est recommandé de demander un test à l'effort avec votre médecin.



Important Chaque personne présente peut s'inscrire et inscrire une autre personne.
Ainsi, 1 personne = 2 inscriptions au maximum.

2^E ÉTAPE : LES INSCRIPTIONS

À votre arrivée, un ticket numéroté vous sera remis.

Vous serez ensuite installé en salle d'attente où un café d'accueil vous sera proposé. Votre numéro sera ensuite appelé pour que vous soyez reçu au bureau d'inscription.

COMMENT PAYER ?

- par chèque à l'ordre de « Régie animations séniors », carte bleue ou en espèces,
- possible par prélèvement automatique pour les activités loisirs, randonnée en montagne et marche en plaine (pensez à apporter votre RIB).

Possibilité de règlement en 2 ou 5 fois.

À NOTER

En cas d'annulation en cours d'année, **aucun remboursement d'activité ne pourra être effectué** même en cas de présentation d'un certificat médical de longue durée.



Au bout de 5 absences consécutives non justifiées par un certificat médical votre place est non remboursable et est attribuée à une personne sur liste d'attente.

3^E ÉTAPE : SE RENDRE AUX ACTIVITÉS

- Début des activités à partir du **16 septembre 2024**.
Fin des activités le **20 juin 2025**.



SPORTS & LOISIRS SÉNIORS

C'est aussi des sorties, des animations, des repas, des voyages, etc.

Retrouvez toutes ces informations via les documents
du service Génération séniors.

CONTACTS

Bureau Génération Séniors

➤ Rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville,
(côté Adour), du lundi au vendredi
de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 17 h

➤ **Tél.** 05 59 46 61 18

➤ **Email.** generation.seniors@bayonne.fr





CERTIFICAT MÉDICAL

À faire remplir par votre médecin traitant





CERTIFICAT MÉDICAL

Attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

Je soussigné(e), Docteur.....
certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

- Nom :
- Prénom :
- Date de naissance : /..... /.....

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive hors compétition des activités suivantes de l'opération **Génération Seniors** de la ville de Bayonne :

- 1. Activités de marche (randonnée en montagne* / randonnée en plaine* / marche nordique*)**rayez la mention inutile*
- 2. Activités gymniques d'entretien et aquagym
- 3. Stretching et yoga
- 4. Tennis de table

Nombre de case(s) cochée(s)

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé :

.....
.....

Contre-indication temporaire :

.....
.....

Certificat établi

le : /..... /.....

Cachet et signature du médecin :

