



Ville de Bayonne



# SPORTS & LOISIRS SÈNIORS

2025  
-  
2026

8 SEPT. ◊ 19 JUIN



BAYONNE.FR



**ADINEKOEN  
BELAUNALDIA**

BAIONA HIRIAREN KIROL ETA  
AISIALDI AKTIBITATEAK

**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 pleinement sa vie de sénior à Bayonne, c'est profiter d'un large choix d'activités culturelles, sportives et de loisirs, conçues pour vous permettre de partager, d'apprendre et de rester en forme.

**C'est avec enthousiasme que je vous présente l'édition 2025-2026 du programme « Génération Séniors : l'offre sports et loisirs », une initiative de la Ville de Bayonne dédiée à votre bien-être.**

Nous avons à cœur de favoriser le lien social, de promouvoir une activité physique régulière et de proposer des temps de détente et de convivialité. Pour cette nouvelle saison, notre équipe « Génération Séniors » a redoublé d'efforts pour vous offrir un programme varié et accessible à tous, avec un équilibre harmonieux entre sport et culture.

Que vous souhaitiez découvrir une nouvelle discipline, entretenir votre forme ou simplement partager des moments chaleureux, vous trouverez ici une activité adaptée à vos envies. Ce guide réunit toutes les informations essentielles pour faciliter votre participation et vous aider à faire votre choix.

J'espère que vous serez nombreuses et nombreux à profiter de ces belles opportunités et à vous engager pleinement dans cette aventure.

Au plaisir de vous retrouver lors de ces activités,

Bien respectueusement,

.

**Jean-René Etchegaray**

*Maire de Bayonne*

*Président de la Communauté*

*d'agglomération Pays Basque*



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

Baionan adineko bizitza bete-betean bizitzea, kultura, kirol eta aisialdi jarduera ugariz gozatzea da, elkarbarnatzeko, ikasteko eta osasun onean segitzeko pentsatuak.

**Poz handiz aurkezten dizut 2025-2026ko edizioa «Senior belaunaldia: kirol eta aisialdi eskaintza» izeneko egitasmoa, Baiona Hiriak zure ongiza-terako abiatu duen ekimena.**

Gure helburua da giza harremanak sustatzea, jarduera fisiko erregularra bultzatzea eta atsedean eta elkarbizitzarako une atseginak eskaintzea. Denboraldi berri honetarako, «Senior belaunaldia» taldeak ahalegin berezia egin du guztiontzat eskuragarria eta askotarikoa den egitaraua bat eskaintzeko, kirolaren eta kulturaren arteko oreka harmoniatua bilatuz.

Diziplina berri bat ezagutu nahi baduzu, zure osasuna mantendu edo, besterik gabe, une goxoak partekatu nahi badituzu, hemen aurkituko duzu zure gogoetara egokitutako jarduera bat. Gida honek funtsezko informazio guztia biltzen du zure parte hartzea errazteko eta zure hautua egiten laguntzeko.

Parada eder hauetaz gozatu eta abentura honetan buru-belarri murgil-duko zarela espero dut.

Jarduera hauetan zu ikusteko atsegin handiarekin,

Adeitasunez,

•

**Jean-René Etchegaray**

Baionako Auzapeza  
Euskal Hirigune Elkargoko  
Lehendakaria

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

Viver pleament la soa vita de senior a Baiona, qu'es profieitar d'ua bèra causida d'activitats culturaus, esportivas e de lesers, concebudas entà'vs perméter de partatjar, d'aprèner e de damorar en bona santat.

**Qu'es dab estrambòrd qui'vs presenti l'edicion 2025-2026 deu programa «Generacion seniors : l'auhèrta es-pòrts e lesers», ua iniciativa de la Vila de Baiona dedicada au vòste benestar.**

Qu'avem a còr de har vàler lo ligam sociau, de promòver ua activitat fisica regulara e de prepausar temps de relaish e de convivialitat. Entad aquera sason navèra, la nòsta equipa « Generacion seniors » qu'a hèit hòrt d'esfòrc entà v'auherir un programa variat e accessible a tots, dab un equilibri armoniós enter espòrt e cultura.

E volòssetz descobrir ua disciplina navèra, entertièner la vòsta fòrma o simplement partatjar moments deus bons, que trobaratz ací ua activitat adaptada a las vòstas envejas. Aqueth guida qu'amassè totas las informacions essenciaus entà facilitar la vòsta participacion e v'ajudar a har la vòsta causida.

Qu'espèri que seratz un haish a profieitar d'aqueras escadenças beròjas e a v'engatjar a de bonas en aquera aventura.

Au plaser de'vs tornar trobar pendent aqueras activitats,

Respectuosament,

•

**Jean-René Etchegaray**

Maire de Baiona  
President de la Comunautat  
d'aglomeracion País Basco

# SOMMAIRE



## **AGENDA**

p. 5

## **AGENDA**

## **AGENDA**

---

## **DES ACTIVITÉS pour qui ?**

p. 6

### **Nori ZUZENDUAK DIRA AKTIBITATEAK?**

### **DE LAS ACTIVITATS entà qui ?**

- 🕒 **Une offre exclusive pour les + de 60 ans**
- 🕒 **Une offre accessible à tous grâce à la carte DÉCLIC**

---

## **Quel type D'ACTIVITÉS ?**

### **Zer-nolako AKTIBITATEAK?**

### **Quau tipe D'ACTIVITATS ?**

- 🕒 **Présentation des activités**
- 🕒 **Planning & tarifs des activités**

p. 7 à 9

p. 10 à 13

---

## **COMMENT s'inscrire ?**

p. 14

### **Nola egin izena EMATEKO?**

### **COM s'inscriver ?**

- 🕒 **1<sup>re</sup> étape** : préparer vos documents nécessaires à l'inscription
- 🕒 **2<sup>e</sup> étape** : les inscriptions

---

## **INFORMATIONS complémentaires**

p. 15

### **INFORMAZIO osagarriak**

### **INFORMACIONS complementàrias**



# AGENDA AGENDA AGENDA



## ◊ VENDREDI 20 JUIN 2025

### **Réunion d'information**

→ RDV à 15 h à la Maison des associations\*  
Venez découvrir les activités proposées et échanger avec les animateurs et éducateurs.

## ◊ À partir du MARDI 12 AOÛT 2025

### **Distribution de la nouvelle carte DÉCLIC**

→ RDV au service Génération séniors, rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville.

## ◊ MARDI 2 SEPTEMBRE 2025

### **Inscriptions pour les activités sportives (sauf la randonnée et la marche en plaine).**

→ RDV de 8 h 30 à 17 h à la Maison des associations\*  
(Résidents bayonnais uniquement)

## ◊ MERCREDI 3 SEPTEMBRE 2025

### **Inscriptions pour les activités culturelles, la randonnée et la marche en plaine.**

→ RDV de 8 h 30 à 12 h 30  
à la Maison des associations\*  
(Résidents bayonnais uniquement)

### **Inscriptions possibles pour toutes les activités**

→ RDV de 14 h à 17 h à la Maison  
des associations\*  
(Personnes ne résidant pas à Bayonne)

## ◊ LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025

### **Début des activités**

→ RDV directement sur les lieux d'activités indiqués sur le planning

## ◊ VENDREDI 19 JUIN 2026

### **Fin des activités**



\* Maison des associations, 11 allée de Glain à Bayonne

# DES ACTIVITÉS pour qui ?

## Nori ZUZENDUAK DIRA AKTIBITATEAK?

### DE LAS ACTIVITATS entà qui ?

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

Le service Génération seniors 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.

#### ➤ UNE OFFRE ACCESSIBLE À TOUS GRÂCE À LA CARTE DÉCLIC

La Ville de Bayonne souhaite faciliter l'accès à la culture et au sport pour les résidents bayonnais non imposables.

Avec la carte gratuite DÉCLIC vous pourrez 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 (2025 sur les revenus 2024),
- 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

Venez stimuler les différentes fonctionnalités du cerveau de manière ludique ! À travers des exercices de logique, de réflexion et d'observation, cet atelier aide à renforcer vos capacités mentales tout en vous amusant.

### 🎵 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 où les artistes explorent l'improvisation, le jeu de rôles, la mise en scène et la chorégraphie dans une ambiance conviviale et bienveillante, avec pour objectif la création d'un spectacle.

## PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS SPORTIVES

### RANDONNÉE EN MONTAGNE

Un guide de randonnée diplômé accompagné d'un animateur organise des 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 700 m.

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).

**À noter :** La guide de montagne appréciera votre aptitude à participer à l'activité.

### SERVICE AUTOCAR (A/R)

#### 4 arrêts disponibles :

- Arrêt « **Sainte-Croix** » 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** » ;
- 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 d'environ 5-7 km pour une durée approximative de 2 h de marche.

### SERVICE AUTOCAR (A/R)

#### 3 arrêts disponibles :

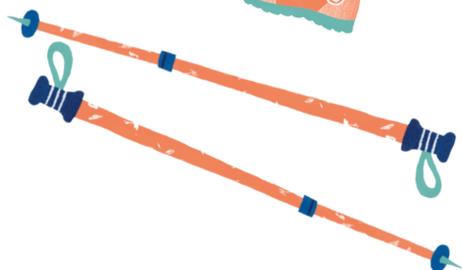
- Arrêt « **Sainte-Croix** » situé avenue de Béarn près de l'église Saint-Paul ;
- Arrêt « **Jules-Ferry** » situé boulevard Alsace Lorraine, à l'arrêt de bus Chronoplus du même nom devant l'école Jules-Ferry ;
- Arrêt « **Place des Basques** ».

### MARCHE NORDIQUE

Activité de marche dynamique avec des bâtons sur différents types de sol. Elle allie de manière idéale endurance et renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accroître 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.

Nous mettons à disposition des bâtons de randonnée, il est possible d'apporter son matériel personnel de marche nordique.





### **AQUAGYM**

Activité dynamique de renforcement musculaire et de travail cardio-respiratoire 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, allié 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 compléter par votre médecin et à remettre **impérativement** le jour des inscriptions.

Si vous êtes apte à toutes les activités, demandez à votre médecin de cocher toutes les cases.

## PLANNING ET TARIFS DES ACTIVITÉS LOISIRS

### – ANGLAIS –

**MARDI**

AVEC  
CHRISTÈLE

*Maison des associations*

14 h à 15 h 30 ★  
15 h 30 à 17 h ★★

### – BASQUE –

**MARDI**

AVEC  
ADRIEN

*Club Séniors*

9 h à 10 h 30 ★  
10 h 30 à 12 h ★★  
14 h à 15 h 30 ★★★  
15 h 30 à 17 h ★★★★★

### – ESPAGNOL –

**MERCREDI**

AVEC  
CHRISTÈLE

*Club Séniors*

9 h à 10 h 30 ★

**JEUDI**

AVEC  
CATHERINE

*Club Séniors*

9 h à 10 h 30 ★  
10 h 30 à 12 h ★★  
14 h à 15 h 30 ★★★  
15 h 30 à 17 h ★★★★★

### – AQUARELLE –

**LUNDI**

AVEC  
CATHY

*55 bld Alsace Lorraine*

14 h 30 à 17 h

### – PEINTURE –

**LUNDI**

AVEC  
MAYALEN

*Maison des associations*

9 h 30 à 12 h 30

### – MÉMO – TONIC –

**LUNDI**

AVEC  
LISE

*Club Séniors*

9 h 30 à 10 h 30  
10 h 30 à 11 h 30

**MARDI**

AVEC  
LAURENT

*Salle Paul-Bru*  
9 h à 10 h



### NIVEAUX

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





2025  
-  
2026



## – 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

14h30 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 1 seule fois (chèque à l'ordre de « Régie animations seniors », carte bleue ou espèces),
- en plusieurs fois (en 5 fois maximum) avec dépôt de 2 à 5 chèques,
- en prélèvement automatique (10 mensualités à partir du 20 octobre 2025).  
Sauf Expression scénique et Chorale.

## PLANNING ET TARIFS DES ACTIVITÉS SPORTIVES

### – MARCHÉ NORDIQUE 📍 –

**MARDI**

Rdv pont Blanc  
(Plaine d'Ansot)

9h 15 à 11h 45

★★★

AVEC

DIDIER &  
CHRISTOPHE

### – STRETCHING 🧘 –

**LUNDI**

Salle Lauga

10h à 10h 45

★★

11h à 11h 45

★★

AVEC

JEAN-PIERRE

### – RANDONNÉE EN MONTAGNE 📍 –

**MARDI**

4 arrêts de bus (voir p. 8)

8h 30 à 18h

★★★

AVEC

LAURIE &  
UN GUIDE

### – TENNIS DE TABLE 🏓 –

**LUNDI**

Complexe R.Caillou

13h 30 à 14h 45

★★

14h 45 à 16h

★★

16h à 17h 15

★★★

AVEC

GILLES &  
STÉPHANIE

### – MARCHÉ EN PLAINE 📍 –

**JEUDI**

3 arrêts de bus (voir p. 8)

8h 30 à 13h environ

★★

13h 30 à 18h environ

★★

AVEC

LAURIE

### – TONIC GYM 🧘 –

**MARDI**

Salle Lauga

10h à 10h 50

★★★

11h à 11h 50

★★★

AVEC

GILLES &  
STÉPHANIE

### NIVEAUX

★ Facile

★★ Moyen

★★★ Difficile



### 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.

### – GYM ZEN 🧘 –

**JEUDI**

Salle Lauga

10h à 10h 50

★★

11h à 11h 50

★★

AVEC

ARTHUR &  
STÉPHANIE



## – GYM DOUCE 🧘 –

### MARDI

Salle Lauga

14 h à 14 h 50 ★

15 h à 15 h 50 ★

AVEC

ARTHUR &  
CHRISTOPHE

### JEUDI

Salle L'Albizia

14 h à 14 h 50 ★

15 h à 15 h 50 ★

16 h à 16 h 50 ★

AVEC

STÉPHANIE &  
CHRISTOPHE

## – YOGA 🧘 –

### MERCREDI

Salle Lauga

8 h 30 à 9 h 30 ★

9 h 30 à 10 h 30 ★★

AVEC

SOUKY

## – AQUAGYM 🏊 –

### LUNDI

Centre Aquatique  
des Hauts de Bayonne

16 h 30 à 17 h 10 ★★

AVEC

LES MNS

### MARDI

Piscine Lauga

15 h 15 à 15 h 55 ★★

AVEC

LES MNS

### JEUDI

Centre Aquatique  
des Hauts de Bayonne

12 h à 12 h 40 ★★

16 h 30 à 17 h 10 ★★

AVEC

LES MNS

### VENDREDI

Centre Aquatique  
des Hauts de Bayonne

12 h 45 à 13 h 25 ★★

AVEC

LES MNS

### Tarifs par activité

#### Résidents bayonnais

DÉCLIC

Normal

#### Résidents non bayonnais

#### 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 1 seule fois (chèque à l'ordre de « Régie animations séniors », carte bleue ou espèces),
- ▶ en plusieurs fois (en 5 fois maximum) avec dépôt de 2 à 5 chèques.

# COMMENT s'inscrire ?

## Nola egin izena EMATEKO?

### COM s'inscriver ?



## 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : PRÉPARER VOS DOCUMENTS NÉCESSAIRES À L'INSCRIPTION

- une pièce d'identité,
- un justificatif de domicile,
- la carte DÉCLIC ou l'avis de non-imposition pour bénéficier du tarif réduit,
- une copie d'attestation de responsabilité civile (demande auprès de votre assurance habitation),
- un moyen de paiement (chèque, espèces, carte bleue, RIB),
- le certificat médical d'aptitude fourni la fin du livret pour les activités sportives (obligatoire le jour des inscriptions).

## 2<sup>E</sup> ÉTAPE : LES INSCRIPTIONS



**Une personne peut s'inscrire et inscrire une autre personne.**

**Ainsi, 1 personne = 2 inscriptions au maximum.**

**Vous rendre à la Maison des associations aux dates indiquées dans l'agenda (p. 5).**

À l'entrée, vous recevrez un ticket numéroté. Vous pourrez vous installer en salle d'attente où un café d'accueil vous sera proposé.

À l'appel de votre numéro, vous serez invité(e) à vous présenter au poste administratif puis dirigé(e) vers les postes d'inscription pour réserver les activités et payer.

**Deux possibilités de paiement :**

- comptant (2 à 5 chèques maximum à l'ordre de « Régie animations séniors », espèces ou en carte bleue),
- différé (par prélèvement automatique pour les activités de loisirs hors Chorale et Expression scénique). Pensez à apporter votre RIB.



# INFORMATIONS complémentaires

## INFORMAZIO osagarriak

### INFORMACIONS complementàries



Les activités se dérouleront du **lundi 8 septembre 2025** **au vendredi 19 juin 2026**, sauf pendant les jours fériés, les vacances scolaires (zone A) et lors de la Semaine bleue, du 6 octobre 2025 au 10 octobre 2025 (programmation à venir).

*La Ville de Bayonne se réserve le droit d'annuler une séance pour des raisons de service, en cas de force majeure, de mauvaises conditions météorologiques ou en cas de fermeture temporaire des installations sportives.*

#### Les participants à l'opération **Génération seniors** s'engagent à :

- ❖ **Prévenir les référents de l'activité en cas d'absence** (par SMS de préférence) aux numéros suivants :
  - 📞 **06 27 25 91 02** pour les activités de randonnée et de marche en plaine,
  - 📞 **06 11 54 67 48** pour les autres activités sportives.
- ❖ Consulter un médecin pour valider la reprise des activités sportives après une maladie, une blessure, une intervention médicale ou tout autre malaise, et en informer le responsable de l'activité.

### À NOTER

Une série de **cinq absences consécutives non justifiées** par un certificat médical pourra **entraîner l'annulation de votre place** au profit de la liste d'attente.

 **Les annulations d'activités en cours d'année sans certificat médical ne seront pas remboursées.**

*Tout dommage accidentel survenant lors des activités proposées est de la responsabilité du participant, ainsi que de son assurance personnelle.*





# SPORTS & LOISIRS SÈNIORS

*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

➤ [generation.seniors@bayonne.fr](mailto: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 séniors** de la Ville de Bayonne :

- 1. Activités de randonnée en montagne avec dénivelé
- 2. Activités de marche en plaine ou marche nordique
- 3. Activités gymniques d'entretien et aquagym
- 4. Stretching et yoga
- 5. Tennis de table

Nombre de case(s) cochée(s)

Adaptation(s) nécessaire(s) en fonction de l'état de santé :  
.....  
.....

Contre-indication(s) temporaire(s) :  
.....  
.....

Certificat établi le : ..... / ..... / .....



Cachet et signature du médecin :