

LES ACTIVITÉS SPORTS & LOISIRS
DE LA VILLE DE BAYONNE

GÉNÉRATION SÉNIORS

DU 11 SEPT. 2023
AU 21 JUIN 2024

SAISON
2023/24

Inscriptions en présentiel
UNIQUEMENT

le mercredi 21 juin à 9h
à la Maison des associations

selon les modalités
indiquées dans ce livret

BAYONNE.FR



**ADINEKOEN
BELAUNALDIA**

BIAONA HIRIAREN KIROL
ETA AISIALDI AKTIBITATEAK

MUGITZEA, HATS HARTZEA, ATERATZEA !

**GENERACION
SENIORS**

LAS ACTIVITATS ESPORTS
E LESERS DE LA VILA DE BAIONA

BOLEGAR, ALEDAR, SORTIR !

Bayonne*
BAIONA-PAYS BASQUE

Plurielle et si singulière

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

Je vous propose de découvrir dans ce livret le dispositif « **Génération séniors : l'offre sports et loisirs** », mis en place par la Ville de Bayonne.

Son objectif est multiple : renforcer le lien, se maintenir en forme, rester en bonne santé, partager des moments conviviaux, etc.

L'équipe Génération séniors, que je remercie pour son travail, s'est mobilisée pour élaborer une programmation 2023/2024 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 vous

puissiez trouver l'activité hebdomadaire qui vous convienne le mieux et corresponde à vos attentes.

Ainsi, vous trouverez dans ce guide pratique, toutes les informations utiles vous permettant d'y participer.

Bayonne est une ville de passions et de bien-être, dans laquelle vous avez toute votre place. Je vous propose de les découvrir et de les partager.

•

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.

Baiona Hiriak plantan ezarri « **Senior belaunaldia: kirol eta aisialdi eskaintza** » liburuxka honen bidez dispositiboaren berri hartzea proposatzen dizuet.

Hainbat helburu ditu: lotura azkartu, trenpu onean egon, osagarri onean izan, lagun giroko momentuak partekatu, etab.

Hemen, burutu lanarengatik eskertu nahi dudan Senior belaunaldia taldeak azkarki jardun du 2023/2024 programazio aberats eta anitza apailatzeko, aktibitate sorta ahal bezain zabala eskaintzeko gisan, ateleria desberdinen arteko oreka atxikiz aldi berean.

Kirolek kulturara, aisialdietatik iraganez, nahi izan dugu egokiena zaizuen eta

nahi duzuen asteko aktibitatea atzeman dezazuen.

Honela, gidaliburu erabilgarri honetan atzemanen dituzue bertan parte hartzeko argibide guziak.

Pasio eta ongizate hiria da Baiona, zuen leku osoa aurkitzeko parada eskaintzen dizuena. Hauen berri hartzea eta partekatzea proposatzen dizuet.

Adeitasunez.

•

Jean-René Etchegaray

Baionako Auzapeza

Euskal Hirigune Elkargoko Lehendakaria

SOMMAIRE

AURKIBIDEA



DES ACTIVITÉS POUR QUI ? NORI ZUZENDUAK DIRA AKTIBITATEAK?

- *Une réunion d'information pour tout savoir* p. 4
 - *Une offre exclusive pour les plus de 60 ans* p. 5
 - *Une offre accessible à tous grâce à la carte Déclic* p. 6
-

QUEL TYPE D'ACTIVITÉS ? ZER-NOLAKO AKTIBITATEAK?

- *Des activités de loisirs* : descriptif, planning et tarifs p. 7 à 9
 - *Des activités de marche en plaine & randonnée* p. 10
 - *Des activités sportives* : descriptif, planning et tarifs p. 11 à 13
-

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ? NOLA EGIN IZENA EMATEKO?

- *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?

RÉUNION D'INFORMATION

**Le samedi 3 juin 2023 à 11 h
à la Maison des associations,
11 allée de Glain à Bayonne.**

*L'occasion de découvrir plus en détail les activités
sport & loisirs en rencontrant et échangeant
avec les différents animateurs.*



UNE OFFRE EXCLUSIVE POUR LES PLUS 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 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 Délic ou de l'avis de non-imposition et d'un justificatif de domicile.



À NOTER

- que pour **le sport**, l'inscription est limitée **à trois activités sportives maximum**,
- que l'inscription à une activité est annulée au bout de **5 absences consécutives non justifiées** par un certificat médical et elle est alors **non remboursable**. La place est alors proposée à une personne en liste d'attente,
- qu'il n'y a pas d'activité** durant les vacances scolaires (zone A) et jours fériés, et pendant la Semaine Bleue du 2 au 6 octobre 2023 (programmation à venir),
- que 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, 
- que tout dommage accidentel durant les activités proposées est **de la responsabilité du pratiquant** et **de son assurance personnelle**.

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 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.

Vous pourrez bénéficier par exemple :

- pour les activités sportives (Tonic gym, gym douce, yoga, tennis de table, etc.) des tarifs indiqués [page 13](#).
- pour les activités loisirs (cours de langue, cours de peinture, chorale, etc.) des tarifs indiqués [page 9](#).

COMMENT OBTENIR LA CARTE DÉCLIC ?

Les séniors 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** sur lequel la mention suivante « non-imposable » est bien indiquée.
- **justificatif de domicile** (si installation récente à Bayonne).

OÙ L'OBTENIR ?

La carte Déclic est remise gratuitement, sur rendez-vous, aux séniors Bayonnais bénéficiaires soit :

- **au service 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 (05 59 46 61 18),
- **à la Direction des Sports**, Palais des sports de Lauga : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h (05 59 57 09 10),
- **au Hall Cassin**, rue Bernède : les lundi, mardi, mercredi de 9 h à 17 h, le jeudi de 9 h à 19 h (05 59 46 60 41),
- **au CCAS**, place des Gascons : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h (05 59 50 67 50).



PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS LOISIRS AISIALDI AKTIBITAEEN AURKEZPENA

COURS D'ANGLAIS

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

COURS D'ESPAGNOL

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

COURS DE BASQUE

Cours structuré, tant sur les aspects grammaticaux, que sur les aspects culturels et oraux (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.



PLANNING & TARIFS DES ACTIVITÉS LOISIRS



– LUNDI –

MÉMOTONIC

AVEC
LISE

➤ Club Séniors

Groupe 1 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 10 h 30 à 11 h 30

Bonjour >
Egun on >
Hi >



COURS D'ANGLAIS

AVEC
JUDD

➤ Club Séniors

Groupe 1 14 h à 15 h 30

Groupe 2 15 h 30 à 17 h

COURS D'AQUARELLE

AVEC
CATHY

➤ 55 bd Alsace Lorraine

14 h 30 à 17 h

L'INSCRIPTION EST À L'ANNÉE

**Cette somme doit être réglée
dès l'inscription soit :**

- en une seule fois (chèque, carte bleue ou espèce) ,
- en plusieurs fois (dépôt de plusieurs chèques ou prélèvements automatiques mensuels).

NIVEAU DES GROUPES DE LANGUE

GROUPE 1 Débutants **GROUPE 2** Initiés 1

GROUPE 3 Initiés 2 **GROUPE 4** Confirmés

– MA –

COURS DE BASQUE

AVEC
ADRIEN

➤ Club Séniors

Groupe 1

9 h à 10 h 30

Groupe 2

10 h 30 à 12 h

COURS DE PEINTURE

AVEC

MAYALEN

➤ 55 bd
Alsace
Lorraine

9 h 30 à 12 h

COURS DE

➤ Club

Groupe 3

Groupe 4

SAISON
2023/24



AISIALDI AKTIBITATEEN PLANGINTZA ETA PREZIOAK



RDI –

MÉMOTONIC

AVEC LAURENT

➤ Salle Paul-Bru

Groupe 3 9 h à 10h

CHORALE

AVEC LAURENT

➤ Salle Paul-Bru

Groupe 1

10 h 30 à 12h

– JEUDI –

COURS D' ESPAGNOL

AVEC
CATHERINE

➤ Club Séniors

Groupe 1 9 h à 10h30

COURS D'ESPAGNOL **AVEC** CATHERINE

➤ Club Séniors

Groupe 2 10 h 30 à 12h

CHORALE **AVEC** LAURENT

➤ Salle L'Albizia

Groupe 2 10 h 30 à 12h

BASQUE

Séniors

14h à 15h30

15 h 30 à 17h

AVEC
ADRIEN

COURS D'ESPAGNOL **AVEC** CATHERINE

➤ Club Séniors

Groupe 3 14h à 15h30

Groupe 4 15 h 30 à 17h

EXPRESSION SCÉNIQUE **AVEC** LAURENT

➤ 55 bd Alsace Lorraine

14 h à 16h30

LÉGENDE DES TARIFS PAR ACTIVITÉ

Résidents Bayonnais		Résidents non Bayonnais	
Réduit	Normal		
→ 22 €/mois	→ 30 €/mois	→ 45 €/mois	
→ 16 €/mois	→ 24 €/mois	→ 30 €/mois	
→ 10 €/an	→ 18 €/an	→ 25 €/an	
→ 6,50 €/mois	→ 7 €/mois	→ 7,50 €/mois	

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS MARCHE EN PLAINE & RANDONNÉE

LAUTADAN IBILTZEA ETA MENDI-IBILALDIEN JARDUEREN AURKEZPENA

Chaque mardi, de 8 h 30 à 18 h

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).

 **Il vous faut obligatoirement remettre un certificat médical, ainsi qu'une attestation de responsabilité civile lors de votre inscription indiquant clairement que vous êtes aptes à la randonnée en moyenne montagne.**

À NOTER

Un service d'accompagnement en autocar (aller/retour) vous est proposé.

3 arrêts de bus sont desservis :

- 📍 **Arrêt « Place des Gascons »** situé avenue de Béarn près de l'église St-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.

Chaque jeudi, un groupe de 8 h 30 à 13 h et un autre de 13 h 30 à 18 h

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. (Un programme trimestriel des marches ainsi qu'une liste des équipements nécessaires sera remis aux inscrits).

 **Il vous faut obligatoirement remettre un certificat médical, ainsi qu'une attestation de responsabilité civile lors de votre inscription indiquant clairement que vous êtes aptes à ces marches.**

À NOTER

Un service d'accompagnement en autocar (aller/retour) vous est proposé.

3 arrêts de bus sont desservis :

- 📍 **Arrêt « Place des Gascons »** situé avenue de Béarn près de l'église St-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 »** situé devant l'entrée de l'Office de tourisme.

TARIFS PAR ACTIVITÉ

	Résidents Bayonnais		Résidents non Bayonnais
	Réduit	Normal	
RANDO	→ 143 €/an*	→ 175 €/an*	→ 200 €/an*
MARCHE	→ 88 €/an*	→ 115 €/an*	→ 140 €/an*

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS SPORTIVES KIROL AKTIBITATEEN AURKEZPENA

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.

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.

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.

STRETCHING

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

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.

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 musculosquelettiques.

AQUAGYM

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

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).



PLANNING & TARIFS DES ACTIVITÉS SPORTIVES



— LUNDI —

TONIC GYM

AVEC

GILLES &
STÉPHANIE

- Gymnase Robert-Caillou (dojo)

Groupe 1 9h à 9h50 ★★★

Groupe 2 10h à 10h50 ★★★

Groupe 3 11h à 11h50 ★★

STRETCHING

AVEC

JEAN-PIERRE

- Palais des sports de Lauga (salle d'escrime)

Groupe 1 11h à 11h45 ★★

TENNIS DE TABLE

AVEC

GILLES &
STÉPHANIE

- Palais des sports de Lauga (salles de lutte et d'escrime)

Groupe 1 14h à 15h30 ★★★

Groupe 2 15h30 à 17h ★★

AQUAGYM

AVEC

LES M.N.S

- Centre aquatique des hauts de Bayonne

Groupe 1 16h30 à 17h10 ★★★

— MARDI —

MARCHE NORDIQUE

(avec bâtons)

AVEC

DIDIER & STÉPHANIE

- Plaine d'Ansot (RDV pont Blanc)

9h 15 à 11h45

★★★

RANDONNÉE

- Avec un animateur & un guide de montagne

Toute
la journée

★★★

—
Selon
le planning &
les destinations
indiqués lors
de l'inscription

GYM DOUCE

AVEC

ARTHUR &
STÉPHANIE

- Palais des sports de Lauga (salle de lutte)

Groupe 1
14h à 14h50 ★

Groupe 2
15h à 15h50 ★

AQUAGYM

AVEC LES M.N.S

- Piscine Lauga

Groupe 2
15h15 à 15h55 ★★★

— MERCREDI —

YOGA

AVEC

ALAIN

- Palais des sports de Lauga (dojo)

Groupe 1 8h30 à 9h30

★

Groupe 2 9h30 à 10h30

★★





KIROL AKTIBITATEEN PLANGINTZA ETA PREZIOAK

— JEUDI —

GYM ZEN

👉 Gymnase
Robert-Caillou (dojo)

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

Groupe 1 9h 15 à 10h 15 ★★

Groupe 2 10h 30 à 11h 30 ★★

AQUAGYM

👉 Centre aquatique
des hauts de Bayonne

AVEC
LES M.N.S

Groupe 3 12h à 12h 40 ★★

GYM DOUCE

👉 Salle L'Albizia

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

Groupe 3 14h à 14h 50 ★

Groupe 4 15h à 15h 50 ★

Groupe 5 16h à 16h 50 ★

AQUAGYM

👉 Centre aquatique
des hauts de Bayonne

AVEC
LES M.N.S

Groupe 4 16h 30 à 17h 10 ★★

MARCHE EN PLAINE

👉 Avec un
animateur

De 8h 30
à 13h
environ

★★

—
Selon
le planning &
les destinations
indiqués lors
de l'inscription

MARCHE EN PLAINE

👉 Avec un
animateur

De 13h 30
à 18h
environ

★★

—
Selon
le planning &
les destinations
indiqués lors
de l'inscription

— VENDREDI —

TONIC GYM

👉 Gymnase
Robert-Caillou (dojo)

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

Groupe 4 9h à 9h 50 ★★ ★

Groupe 5 10h à 10h 50 ★★ ★

Groupe 6 11h à 11h 50 ★★

AQUAGYM

👉 Centre aquatique
des hauts de Bayonne

AVEC
LES M.N.S

Groupe 5 12h 45 à 13h 25 ★★

SAISON
2023/24

NIVEAUX

- ★ Facile
- ★★ Moyen
- ★★★ Difficile

TARIFS PAR ACTIVITÉ

Résidents Bayonnais

Réduit | Normal

→ 33 €/an → 55 €/an

Résidents non Bayonnais

→ 75 €/an

COMMENT S'INSCRIRE ? NOLA EGIN IZENA EMATEKO?

INSCRIPTION

à la Maison des associations

LE MERCREDI 21 JUIN

- de 9 h à 12 h pour les résidents Bayonnais
- de 14 h à 17 h pour les personnes ne résidant pas à Bayonne

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

QUELS DOCUMENTS APPORTER ?

- un justificatif de domicile est obligatoire pour tous,
- votre carte Déclic ou votre avis de non-imposition pour bénéficier du tarif réduit,
- votre moyen de paiement,
- pour les activités sportives, un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois spécifiant (bien) que vous êtes aptes pour chaque activité choisie,
- pour les activités sportives, une attestation de responsabilité civile en cours de validité.

À NOTER

Pour les activités randonnée et marche en plaine, il est recommandé de faire un test à l'effort avec votre médecin.



2^E ÉTAPE : LES INSCRIPTIONS

La journée d'inscription est organisée ainsi :

- la matinée d'inscription est réservée aux résidents Bayonnais, de 9 h à 12 h,
- les personnes ne résidant pas à Bayonne pourront s'inscrire ensuite durant l'après-midi, de 14 h à 17 h.

À votre arrivée, un ticket numéroté vous est 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, carte bleue ou en espèces,
- possible par prélèvement automatique pour les activités loisirs (pensez à apporter votre RIB).

Possibilité de règlement en plusieurs fois.

En cas de non-participation à l'activité, le remboursement est possible sur présentation d'un certificat médical de longue durée.

À NOTER

Vous pouvez vous inscrire ainsi qu'une autre personne, pas davantage.

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

3^E ÉTAPE : SE RENDRE AUX ACTIVITÉS

- Reprise des activités à partir du **11 septembre 2023** et **jusqu'au 21 juin 2024.**

Attention Les activités *Mémo tonic*, *Chorale* et *Expression scénique* reprendront à partir 18 septembre.



GÉNÉRATION 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