

LES ACTIVITÉS SPORTS & LOISIRS
DE LA VILLE DE BAYONNE

GÉNÉRATION SÉNIORS

- BOUGER,
- RESPIRER,
- SORTIR !

**PRÉINSCRIPTIONS
TÉLÉPHONIQUES
OBLIGATOIRES**
*selon les modalités
indiquées dans ce livret*

**SAISON
2022/23**

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 les activités que nous avons souhaité organiser afin de répondre au mieux à vos attentes et de vous permettre de partager des moments agréables et conviviaux avec vos proches et vos amis.

Un large choix s'offre à vous : sport, culture, loisirs, avec notamment, de la randonnée, des cours d'anglais et bien d'autres propositions encore.

J'espère que parmi notre large palette d'activités, chacun de vous pourra trouver les activités qui lui correspondent le mieux.

De plus, vous trouverez dans ce guide pratique toutes les informations nécessaires afin de pouvoir vous inscrire.

Bayonne est une cité de passions et de bien-être. Plus que jamais, je suis attaché à ce que vous puissiez trouver toute votre place dans une ville toujours plus agréable à vivre, à tous les âges de la vie.

Bien respectueusement.

Jean-René Etchegaray

*Maire de Bayonne
Président de la Communauté
d'agglomération Pays Basque*

GAUR EGUN SENIORREK BAIONAN, HAIEN DENBORA LIBREA BIZITASUN ETA PLAZEREZ BETERIK BIZITZEKO ZORTEA DUTE.

Liburuxka hau irakurtzea proposatzen dizuet zuen igurikatzeei ahal bezain ongi erantzuteko eta une laketak zuen ahaide eta adiskideekin lagun giroan partekatzeako antolatu nahi izan ditugun aktibitateen berri ukan dezazuen.

Hautu zabal bat eskainia zaizue: kirola, kultura, aisialdiak, ibilaldiekin, ingeles klaseak eta beste hainbat proposamenekin, besteak beste.

Espero dut ere gure aktibitate eskaintza zabal honetan, zuetariko bakoitzari hobekien egokitzen zaizkion aktibitateak atzemanen dituzuela.

Gainera, izena emateko behar dituzuen argibide guziak aurkituko dituzue gidaliburu baliagarri honetan.

Ongizate eta pasio hiria da Baiona. Nehoiz baino gehiago, beti eta bizitzeko baldintza goxoenak eskaintzen dituen hirian, bizitzako adin guzietan, zuen lekua osoki atzemateko parada ukaiteko buru belarri nabil.

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 Déclik p. 6
-

QUEL TYPE D'ACTIVITÉS ? ZER-NOLAKO AKTIBITATEAK?

- Des activités de loisirs : descriptif, planning et tarifs p. 7 à 9
 - Des activités sportives : descriptif, planning et tarifs p. 10 à 13
-

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

- 1^{re} étape : les préinscriptions téléphoniques p.14
- 2^e étape : un rendez-vous pour finaliser votre inscription p.15
- 3^e étape : se rendre aux activités p.15



DES ACTIVITÉS POUR QUI ? NORI ZUZENDUAK DIRA AKTIBITATEAK?

RÉUNION D'INFORMATION

**Le mercredi 22 juin à 14h30
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 Bayonnais de plus de 60 ans**. Suite aux inscriptions prioritaires des Bayonnais et en fonction des places disponibles, les non-Bayonnais pourront également s'inscrire.

À NOTER

- que l'inscription à une activité est annulée et non remboursée au bout de **5 absences consécutives non justifiées** par un certificat médical. La place est alors proposée à une personne en liste d'attente,
- qu'il n'y a pas d'activité durant les vacances scolaires et jours fériés,
- que les activités 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.

PROTOCOLE SANITAIRE

Le personnel et les intervenants extérieurs sont sensibilisés aux gestes barrières, aux règles de distanciation physique et au port du masque pour eux-mêmes et pour les participants dont ils ont la charge.

En cas de symptômes ou de cas avéré de Covid-19 d'un des participants ou d'un de ses proches, il conviendra d'en informer le service Génération séniors dès que possible (05 59 46 61 18).

Le service mettra alors en œuvre toutes les mesures nécessaires.

DANS L'ÉVENTUALITÉ DE DIRECTIVES NATIONALES LIÉES AU COVID-19, LES ACTIVITÉS SERONT :

- soit annulées,
- soit maintenues selon les préconisations en vigueur.

En cas d'annulation, les paiements des activités dont le montant est annuel seront remboursés au prorata de la participation.

Ceux dont le tarif est mensuel seront remboursés en cas d'annulation ou feront l'objet d'un nouveau tarif tenant compte de la diminution du nombre de jours d'activité dans le mois.

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 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.) d'un tarif de **30 € par an et par activité** (au lieu de 50 € pour les autres seniors Bayonnais),
- pour les activités loisirs (cours de langue, cours de peinture, chorale, etc.) des tarifs indiqués **page 8**.



COMMENT OBTENIR LA CARTE DÉCLIC ?

À partir du mois de septembre, les seniors 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** comportant la mention « non-imposable »,
- **justificatif de domicile** (si installation récente à Bayonne).

OÙ L'OBTENIR ?

La carte Déclic est remise gratuitement aux seniors bénéficiaires soit :

- **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),
- **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 AISIALDI AKTIBITATEEN PLANGINTZA ETA PREZIOAK

LUNDI

MÉMOTONIC

➤ Club Séniors

9h30 • 10h30 : Groupe 1

10h30 • 11h30 : Groupe 2

AVEC
LISE

COURS D'ANGLAIS

➤ Club Séniors

14h • 15h30 : Groupe 1

15h30 • 17h : Groupe 2

AVEC
JUDD

COURS D'AQUARELLE

➤ 55 bd Alsace Lorraine

14h30 • 17h : Groupe 2

AVEC
CATHY



MARDI

COURS DE PEINTURE

➤ Maison des associations

9h30 • 12h30 : Groupe 1

AVEC
MAYALEN

COURS DE BASQUE

➤ Club Séniors

14h • 15h30 : Groupe 1

15h30 • 17h : Groupe 2

AVEC
ADRIEN

CHORALE

➤ Salle Paul-Bru

14h • 15h30 : Groupe 1

AVEC
LAURENT

MÉMOTONIC

➤ Salle Paul-Bru

15h45 • 16h45 : Groupe 3

AVEC
LAURENT

JEUDI

COURS D'ESPAGNOL

➤ Club Séniors

9h • 10h30 : Groupe 1

10h30 • 12h : Groupe 2

AVEC
CATHERINE

CHORALE

➤ Salle L'Albizia

10h • 11h30 : Groupe 2

AVEC
LAURENT

COURS D'ESPAGNOL

➤ Club Séniors

14h • 15h30 : Groupe 3

15h30 • 17h : Groupe 4

AVEC
CATHERINE

EXPRESSION SCÉNIQUE

➤ 55 bd Alsace Lorraine

14h • 17h : Groupe 1

AVEC
LAURENT

— L'INSCRIPTION EST À L'ANNÉE —

- Paiement du 1^{er} mois lors de l'inscription.
- Paiement des 9 mois suivants soit par prélèvements automatiques mensuels soit par envoi de factures mensuelles.

**DU 12 SEPTEMBRE 2022
AU 23 JUIN 2023**

**2022KO IRAILAREN 12TIK
2023KO EKAINAREN 23RA**

**SAISON
2022/23**

LÉGENDE DES TARIFS

Résidents bayonnais – **Résidents autres villes**

Réduit | Normal

20 €/mois | 27,5 €/mois | 40 €/mois

— par activité —

15 €/mois | 22 €/mois | 28,5 €/mois

— par activité —

10 €/an | 16,5 €/an | 23 €/an

— par activité —

6 €/mois | 6,5 €/mois | 6,9 €/mois

— par activité —

NIVEAU DES GROUPES DE LANGUE

GROUPE 1 Débutants

GROUPE 2 Débutants initiés

GROUPE 3 Initiés

GROUPE 4 Initiés confirmés



PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS SPORTIVES



RANDONNÉE EN MONTAGNE

Un animateur et un guide de randonnée accompagnent ces sorties à la journée (8h30 à 18h > 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 seront remis aux inscrits).

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 Saint-Vincent-de-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.

La 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).

MARCHE EN PLAINE

Sur une demi-journée (13h30 à 17h30), Ces marches organisées en plaine ou petite montagne, sans grand dénivelé. La distance est d'environ 8 kilomètres pour une durée approximative de 2 heures.

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 Saint-Vincent-de-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 »** devant l'Office de tourisme.

L'ACCOMPAGNEMENT EN BUS EST PAYANT

Résidents bayonnais – Résidents autres villes

Réduit | Normal

100 €/an | 110 €/an | 115 €/an

— **Bus Randonnée en montagne** —

50 €/an | 55 €/an | 57,5 €/an

— **Bus Marche en plaine** —

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'accrocher 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 heures.

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, alliée 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

KIROL AKTIBITATEEN PLANGINTZA ETA PREZIOAK

LUNDI

TONIC GYM

➤ Gymnase Robert-Caillou (dojo)

9h • 9h50 : Groupe 1 ★★★

10h • 10h50 : Groupe 2 ★★★

11h • 11h50 : Groupe 3 ★★★

STRETCHING ★

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

11h • 11h45

TENNIS DE TABLE ★★★

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

14h • 15h30

GYM DOUCE ★

➤ Palais des sports de Lauga (salle de lutte)

16h • 16h50 : Groupe 1

AQUAGYM ★★★

➤ Centre aquatique des hauts de Bayonne

16h30 • 17h10 : Groupe 1

AVEC
GILLES &
STÉPHANIE

AVEC
JEAN-
PIERRE

AVEC
GILLES &
STÉPHANIE

AVEC
GILLES &
STÉPHANIE

AVEC
LES M.N.S

MARDI

MARCHE NORDIQUE ★★★

(avec bâtons)

➤ Plaine d'Ansot (RDV pont blanc)

9h15 • 11h45

GYM DOUCE ★

➤ Palais des sports de Lauga (salle de lutte)

14h • 14h50 : Groupe 2

15h • 15h50 : Groupe 3

AQUAGYM ★★★

➤ Piscine Lauga

15h30 • 16h10 : Groupe 2

RANDONNÉE EN MONTAGNE ★★★

➤ Toute la journée selon le planning et les destinations indiqués lors de l'inscription

AVEC
DIDIER &
STÉPHANIE

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

AVEC
LES M.N.S

AVEC
UN ANIMATEUR
& UN GUIDE
DE MONTAGNE

MERCREDI

YOGA

➤ Palais des sports de Lauga (dojo)

8h30 • 9h30 : Groupe 1 ★

9h30 • 10h30 : Groupe 2 ★★★

AVEC
ALAIN



**DU 12 SEPTEMBRE 2022
AU 23 JUIN 2023**

**2022KO IRAILAREN 12TIK
2023KO EKAINAREN 23RA**

Attention l'aquagym du centre aquatique
reprendra la semaine du 19 septembre.

**SAISON
2022/23**

JEUDI

GYM ZEN ★★

➤ Gymnase Robert-Caillou (dojo)

9h 15 • 10h 15 : Groupe 1

10h 30 • 11h 30 : Groupe 2

AQUAGYM ★★

➤ Centre aquatique
des hauts de Bayonne

12h • 12h40 : Groupe 3

16h30 • 17h 10 : Groupe 4

GYM DOUCE ★

➤ Salle L'Albizia

14h • 14h50 : Groupe 4

15h • 15h50 : Groupe 5

16h • 16h50 : Groupe 6

MARCHE EN PLAINE ★★

➤ De 13h 15 à 18h

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

AVEC
LES M.N.S

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

AVEC
UN ANIMATEUR

VENDREDI

TONIC GYM

➤ Gymnase
Robert-Caillou (dojo)

9h • 9h50 : Groupe 4 ★★ ★

10h • 10h50 : Groupe 5 ★★ ★

11h • 11h50 : Groupe 6 ★★

AQUAGYM ★★

➤ Centre aquatique
des hauts de Bayonne

12h45 • 13h25 : Groupe 5

AVEC
ARTHUR &
STÉPHANIE

AVEC
LES M.N.S



NIVEAUX

- ★ Facile
- ★★ Moyen
- ★★★ Difficile

TARIFS

Résidents bayonnais – Résidents autres villes

Réduit | Normal

30 €/an

50 €/an

69 €/an

— par activité —

COMMENT S'INSCRIRE ?

NOLA EGIN IZENA EMATEKO?

1^{RE} ÉTAPE ◉ **Se préinscrire**

- par téléphone
- le jour correspondant à l'activité choisie



2^E ÉTAPE ◉ **Se présenter à son rendez-vous**

- apporter ses justificatifs (certificat médical, carte Déclic, etc)
- apporter son moyen de paiement

1^{RE} ÉTAPE : LES PRÉINSCRIPTIONS TÉLÉPHONIQUES

DES PRÉINSCRIPTIONS TÉLÉPHONIQUES

Les jours de préinscription sont organisés ainsi :

- les matinées d'inscription sont réservées aux Bayonnais,
- les non bayonnais pourront s'inscrire ensuite durant l'après-midi.

Les préinscriptions se feront uniquement par téléphone : 05 59 46 61 18 et sont obligatoires pour accéder à l'étape 2.

En effet lors de cet échange téléphonique, un rendez-vous sera fixé au bureau du service Génération séniors en fonction de vos disponibilités pour finaliser votre inscription.

À NOTER

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

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

DES PRÉINSCRIPTIONS RÉPARTIES SUR DIFFÉRENTS JOURS

Afin de vous éviter une attente téléphonique trop longue, les préinscriptions téléphoniques sont réparties sur plusieurs jours :

ACTIVITÉS	PRÉINSCRIPTIONS TÉLÉPHONIQUES	HORAIRES PRIORITAIRES pour les Bayonnais	HORAIRES pour l'ensemble des séniors
Aquagym	Mercredi 29 juin	De 9 h à 12 h	De 14 h à 17 h
Activités sport (hors aquagym)	Jeudi 30 juin	De 9 h à 12 h	De 14 h à 17 h
Activités loisirs	Vendredi 1 ^{er} juillet	De 9 h à 12 h	De 14 h à 17 h

2^E ÉTAPE : UN RENDEZ-VOUS POUR FINALISER VOTRE INSCRIPTION

QUELS DOCUMENTS APPORTER ?

- un justificatif de domicile est obligatoire pour tous,
- pour les activités sportives, un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois spécifiant (bien) que vous êtes aptes pour chaque activité choisie,
- votre moyen de paiement.

COMMENT PAYER ?

- par chèque, carte bleue ou en espèces,
- par prélèvement automatique (pensez à apporter votre RIB).

Possibilité de règlement en plusieurs fois.

À NOTER

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

3^E ÉTAPE : SE RENDRE AUX ACTIVITÉS

- Reprise des activités à partir du **12 septembre 2022** et **jusqu'au 23 juin 2023.**

Attention l'aquagym du centre aquatique reprendra la semaine du 19 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 HARREMANAK

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