



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

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^{re} étape : préparer vos documents nécessaires à l'inscription
- 🕒 2^e 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 :

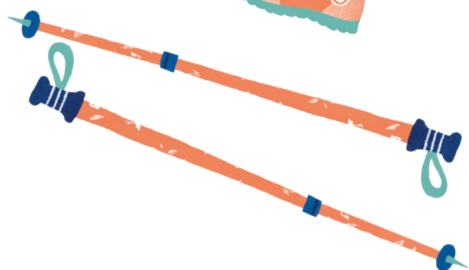
- Arrêt « **Sainte-Croix** » situé avenue de Béarn près de l'église Saint-Paul ;
- Arrêt « **Jules-Ferry** » situé boulevard Alsace Lorraine, à l'arrêt de bus Chronoplus du même nom devant l'école Jules-Ferry ;
- Arrêt « **Place des Basques** ».

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		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 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^{RE} 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^E 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



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 :

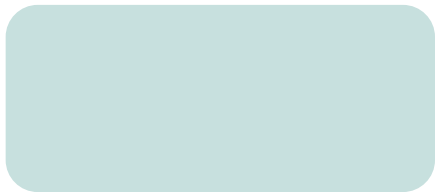
- 1. Activités de randonnée en montagne avec dénivelé
- 2. Activités de marche en plaine ou marche nordique
- 3. Activités gymniques d'entretien et aquagym
- 4. Stretching et yoga
- 5. Tennis de table

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 :