

« EN FORME A PAU »

2018/2019

Madame, Monsieur

La Ville de Pau propose des activités à destination des adultes qui souhaitent pratiquer une activité physique et sportive régulière.

Ce dispositif a pour but de rompre l'isolement, éviter la sédentarisation.

Les rendez-vous sont fixés tous les jours sauf pendant les vacances scolaires.

Les activités se pratiquent **toute l'année** et sont adaptées à tous les niveaux.

Veuillez nous retourner dans les plus brefs délais les documents suivants :

- Fiche d'inscription
- Certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives
- Attestation d'assurance en responsabilité civile

Le dossier d'inscription peut être retourné :

- auprès de la Direction des Sports (Complexe de Pelote, 458 Boulevard du Cami Salié 64000 Pau)
- par mail : direction.sports@ville-pau.fr

Pour tous renseignements vous pouvez contacter la Direction des Sports au **05-59-84-83-82**.

« EN FORME A PAU »

2018/2019

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

Numéro de sécurité sociale de l'assuré(e) :

Adresse :

Téléphone domicile :

Portable :

Adresse Mail :

Je pratique déjà une activité physique et sportive :

- de manière libre

- en club

Assurance : Je soussigné certifie qu'en cas d'accident, je suis couvert par un contrat d'assurance responsabilité civile (***joindre la photocopie de l'attestation de cette assurance***).

Hospitalisation : J'autorise l'un des responsables de la Direction des Sports à s'adresser directement, en cas d'urgence, à un médecin du Centre Hospitalier de Pau.

Médecin Traitant : Nom :

Téléphone :

Droit à l'image : Dans le cadre de ma participation aux activités proposées par la Direction des Sports de la Ville de Pau, je soussigné(e).....autorise la prise d'une ou plusieurs photographie(s) ou image(s), la reproduction et la communication de celles-ci, visant à la promotion des animations municipales. Ces films et ces photos sont susceptibles de paraître sur le magazine municipal, le site Internet de la Ville de PAU, presse, etc

Fait à, le

Signature

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

REGLEMENT INTERIEUR

Article 1 : Le dispositif "En Forme à Pau" est organisé par la Ville de Pau à destination d'un public adulte.

Article 2 : Les activités se déroulent sur des sites naturels de proximité (parcs, jardins, sentiers sportifs) et sur les installations sportives municipales de la Ville de Pau **du 1er octobre 2018 au 21 juin 2019** aux horaires indiqués sur le programme d'activités.

Article 3 : Pour l'ensemble des activités sportives, une tenue de sport est nécessaire. Les éducateurs de la Direction des Sports et de l'Éducation conseillent aux participants de se munir également d'une casquette et d'une bouteille d'eau lors de la pratique sportive.

Article 4 : Vous pouvez vous inscrire sur plusieurs activités dans la mesure des places disponibles. Cependant, si le nombre d'inscrit est important, vous ne pourrez prendre part qu'à une seule activité afin de satisfaire l'ensemble des participants. Vous pourrez débiter les activités après avoir rempli la fiche d'inscription accompagnée des documents suivant

- Adhésion de 10 €
- versement de 2 € par séance et par participant proposé sous forme de cartes
 - 5 séances : 10 €
 - 10 séances : 20 €
- **certificat médical de non contre indication à la pratique sportive**
- attestation d'assurance en responsabilité civile

Article 5 : La Direction des Sports et de l'Éducation se réserve le droit de modifier les activités en cas de force majeure (mauvais temps, absence de l'animateur, ou autre...)

Article 6 : La Ville de Pau dégage toute responsabilité pour les incidents ou accidents qui pourraient survenir en dehors des créneaux horaires prévus.

Article 7 : Les activités sont encadrées par des professionnels qualifiés et diplômés.

Article 8 : En cas d'indisponibilité, il est demandé à chacun de bien vouloir se désinscrire afin de libérer sa place.

Article 9 : Les objets trouvés pendant le déroulement de l'activité pourront être retirés auprès de la Direction des Sports de la Ville de Pau (Complexe de Pelote, 458 Boulevard du Cami Salié 64000 Pau) : **05 59 84-83-82.**

Fait à, le
Signature
Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

ACTIVITES PROPOSEES

Marche Nordique (Château de Franqueville, Base d'eaux-vives Pau-Pyrénées)

Elle se pratique avec deux bâtons permettant d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps est en action et la dépense d'énergie est accrue. Elle peut être pratiquée quelque soit l'âge et la condition physique de chacun.

Randonnée urbaine (Bois de Pau, Base)

Ce sont des séances de marche contenant des exercices ludiques et physiques adaptés au niveau des participants : échauffement, parcours de motricité, exercices d'adresse, d'assouplissement et entretien musculaire.

Gymnastique Volontaire (Complexe de Pelote et Gymnase Clermont)

Ces activités sont réalisées sous forme de séances proposant des techniques différentes telles que stretching, fitness, gym douce, etc. La Gym Volontaire aide à entretenir ou améliorer sa santé et son bien-être.

Badminton/squash (Gymnase de l'ASPTT, Complexe de Pelote)

C'est une activité ludique, accessible et surtout très bénéfique pour le corps car elle permet un travail musculaire basé sur la coordination, la souplesse ainsi que sur l'endurance.

Pelote Basque (Trinquet Beaumont)

La pelote basque regroupe plusieurs jeux de balle issus du jeu de paume. Cette activité allie à la fois technique, agilité, endurance et concentration.

Aquagym (Stade Nautique)

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. C'est un sport permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

Taï Chi Chuan (Maison de quartier Lartigue)

C'est l'art martial le plus populaire au monde. Associant mouvements lents et respiration, cette discipline est accessible à tout âge. Elle conjugue la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi. Idéal pour retrouver calme et sérénité.