



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.

Veillez 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 (activités à préciser)
- Attestation d'assurance en responsabilité civile

Le dossier d'inscription peut être retourné :

- Au près de la **Direction des Sports et de l'Éducation** (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 Sports/Éducation au :

Tel fixe : 05 64 64 10 20

Tel portable : 06 35 86 70 46

NOM :

PRÉNOM :

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

- dans une association

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 et de l'Education 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 Sports/Éducation 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

Conditions d'utilisation de vos données personnelles

Les données communiquées sont nécessaires aux fins de satisfaire vos démarches administratives. Elles sont destinées aux services de la Mairie de Pau. En remplissant ce document, vous acceptez que la Mairie de Pau mémorise et utilise vos données personnelles collectées dans ce formulaire dans le but de permettre vos échanges et interactions avec ses services et de vous assurer une prestation sécurisée. Afin de protéger la confidentialité de vos données personnelles, la Mairie de Pau s'engage à ne pas divulguer, ne pas transmettre, ni partager les renseignements vous concernant avec d'autres entités, entreprises ou organismes, quels qu'ils soient, conformément au Règlement Général de Protection des données (n°2016/679), en dehors des nécessités liées à l'aboutissement de vos démarches administratives. Vous disposez de droits d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, d'opposition, de retrait, d'oubli de votre consentement, à tout moment et du droit d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle, ainsi que d'organiser le sort de vos données post-mortem. Vous pouvez exercer ces droits par courrier adressé à la Mairie de Pau – à l'attention du DPO – Place royale 64000 Pau ou par courrier électronique à dpo@agglo-pau.fr. Un justificatif d'identité pourra alors vous être demandé. Nous conservons vos données pendant la période de prise en charge de votre dossier puis pendant la durée de prescription légale aux fins probatoires et de gestion des dossiers.

Fait à, le

Signature

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

Règlement intérieur

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 26 septembre 2022 au 23 juin 2023** 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
 1. 5 séances : 10 €
 2. 10 séances : 20 €
- **Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (activités à préciser)**
- **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 : Les objets trouvés pendant le déroulement de l'activité pourront être retirés auprès de la Direction des Sports et de l'Éducation de la Ville de Pau (Complexe de Pelote, 458 Boulevard du Cami Salié 64000 Pau)

Fait à, le

Signature

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

Questionnaire de santé

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Nom et adresse du médecin traitant :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Souffrez-vous d'une maladie cardiaque, de troubles circulatoires ou d'une maladie pulmonaire diagnostiquée par un médecin ? oui / non

Souffrez -vous d'hypertension ? oui / non

Souffrez- vous de douleurs au dos ou aux articulations ou vos articulations sont-elles enflammées ou enflées ? oui / non

Avez- vous d'autres raisons de santé (non mentionnées plus haut) qui pourraient limiter votre participation aux exercices ? oui / non
Si oui lesquelles ?

Actuellement, prenez- vous régulièrement des médicaments ? oui / non
Si oui lesquels ?

Souffrez – vous d'allergies ?
Si oui à quoi ?

Allergie à des médicaments ?
Si oui lesquels ?

Êtes -vous diabétique ? Type 1 / Type 2

Avez – vous des troubles de l'équilibre ? Oui / non

Avez -vous des vertiges ? Oui / non

Portez- vous des prothèses ? Oui / non
Si oui laquelle ?

Fait à, le

Signature

Conditions d'utilisation de vos données personnelles

Les données communiquées sont nécessaires aux fins de satisfaire vos démarches administratives. Elles sont destinées aux services de la Mairie de Pau. En remplissant ce document, vous acceptez que la Mairie de Pau mémorise et utilise vos données personnelles collectées dans ce formulaire dans le but de permettre vos échanges et interactions avec ses services et de vous assurer une prestation sécurisée. Afin de protéger la confidentialité de vos données personnelles, la Mairie de Pau s'engage à ne pas divulguer, ne pas transmettre, ni partager les renseignements vous concernant avec d'autres entités, entreprises ou organismes, quels qu'ils soient, conformément au Règlement Général de Protection des données (n°2016/679), en dehors des nécessités liées à l'aboutissement de vos démarches administratives. Vous disposez de droits d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, d'opposition, de retrait, d'oubli de votre consentement, à tout moment et du droit d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle, ainsi que d'organiser le sort de vos données post-mortem. Vous pouvez exercer ces droits par courrier adressé à la Mairie de Pau – à l'attention du DPO – Place royale 64000 Pau ou par courrier électronique à dpo@agglo-pau.fr. Un justificatif d'identité pourra alors vous être demandé. Nous conservons vos données pendant la période de prise en charge de votre dossier puis pendant la durée de prescription légale aux fins probatoires et de gestion des dossiers.

Activités proposées

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 quel que soit l'âge et la condition physique.

Randonnée (Bois de Pau, sortie extérieure à Pau)

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.

Marche à allure modérée (Bois de Pau, Plaine des Sports de Lons, Stade Tissié, la guinguette de Billère)

C'est la marche la plus favorable aux articulations 'vitesse modérée avec une fréquence cardiaque confortable pour le pratiquant. Cette activité est également conseillée aux personnes reprenant l'activité physique.

Gymnastique Volontaire (Complexe de Pelote et Gymnase Lapuyade)

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.

Tennis de table (Gymnase de l'ASPTT)

Cette activité développe l'acuité visuelle, l'habileté, le sens de l'observation, les réflexes, le tonus musculaire et la maîtrise de soi.

Aquagym (Stade Nautique) L'accès à la piscine est à la charge de l'adhérent

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.

Perfectionnement natation (Stade Nautique, Piscine Péguilhan) L'accès à la piscine est à la charge de l'adhérent

Cette activité s'adresse à des nageurs confirmés ayant déjà acquis 2 nages codifiées, c'est à dire une nage dorsale (dos crawlé) et une des 3 nages ventrales brasse, crawl et papillon). Le but étant de maîtriser les techniques de nage (4 nages) et également la notion d'endurance.

Calendrier de l'activité "Randonnée"

| Sorties au Bois de Pau (Rendez-vous à 8h45 sur le parking à l'entrée du Bois de Pau - Départ 9 h) | Sorties extérieures à Pau (Rendez-vous à 8h15 parking du Complexe de Pelote - Départ 8h30) |
|--|---|
| - 27 septembre 2022 | - 4 octobre 2022 |
| - 11 octobre 2022 | - 18 octobre 2022 |
| - 8 novembre 2022 | - 15 novembre 2022 |
| - 22 novembre 2022 | - 29 novembre 2022 |
| - 6 décembre 2022 | - 13 décembre 2022 |
| - 3 janvier 2023 | - 10 janvier 2023 |
| - 17 janvier 2023 | - 24 janvier 2023 |
| - 31 janvier 2023 | - 21 février 2023 |
| - 28 février 2023 | - 7 mars 2023 |
| - 14 mars 2023 | - 21 mars 2023 |
| - 28 mars 2023 | - 4 avril 2023 |
| - 25 avril 2023 | - 2 mai 2023 |
| - 9 mai 2023 | - 16 mai 2023 |
| - 23 mai 2023 | - 30 mai 2023 |
| - 6 juin 2023 | - 13 juin 2023 |
| - 20 juin 2023 | |

Pour les sorties extérieures à Pau, il est demandé de vous inscrire par téléphone au : [05-64-64-10-20](tel:0564641020) ou au [06-35-86-70-46](tel:0635867046)

Calendrier de l'activité "Marche à allure modérée"

- 27 septembre 2022 : **Bois de Pau**
- 5 octobre 2022 : **Plaine des Sports de Lons**
- 12 octobre 2022 : **Stade Tissé**
- 19 octobre 2022 : **Guinguette de Billère**
- 9 novembre 2022 : **Bois de Pau**
- 16 novembre 2022 : **Plaine des Sports de Lons**
- 23 novembre 2022 : **Stade Tissé**
- 30 novembre 2022 : **Guinguette de Billère**
- 7 décembre 2022 : **Bois de Pau**
- 14 décembre 2022 : **Plaine des Sports de Lons**
- 4 janvier 2023 : **Stade Tissé**
- 11 janvier 2023 : **Guinguette de Billère**
- 18 janvier 2023 : **Bois de Pau**
- 25 janvier 2023 : **Plaine des Sports de Lons**
- 1er février 2023 : **Stade Tissé**
- 22 février 2023 : **Guinguette de Billère**
- 1er mars 2023 : **Bois de Pau**
- 8 mars 2023 : **Plaine des Sports de Lons**
- 15 mars 2023 : **Stade Tissé**
- 22 mars 2023 : **Guinguette de Billère**
- 29 mars 2023 : **Bois de Pau**
- 5 avril 2023 : **Plaine des Sports de Lons**
- 26 avril 2023 : **Stade Tissé**
- 3 mai 2023 : **Guinguette de Billère**
- 10 mai 2023 : **Bois de Pau**
- 17 mai 2023 : **Plaine des Sports de Lons**
- 24 mai 2023 : **Stade Tissé**
- 31 mai 2023 : **Guinguette de Billère**
- 7 juin 2023 : **Bois de Pau**
- 14 juin 2023 : **Plaine des Sports de Lons**
- 21 juin 2023 : **Stade Tissé**

Calendrier des activités "Aquagym" et "Perfectionnement Natation"

Les activités **d'Aquagym** et de **Perfectionnement Natation** vont se dérouler selon les **cycles de 10 séances** ci-dessous afin de permettre au plus grand nombre de participer à ces activités :

- **Cycle 1** : du 27 septembre 2022 au 16 décembre 2022
- **Cycle 2** : du 10 janvier 2023 au 31 mars 2023
- **Cycle 3** : du 4 avril 2023 au 23 juin 2023

En cas d'absence, nous vous remercions de contacter la Direction des Sports et de l'Education.



Calendrier des sorties randonnées durant les vacances scolaires

Durant les vacances scolaires d'automne, d'hiver et de printemps, des randonnées à la journée seront organisées ainsi qu'un séjour de 2 jours la semaine du 26 au 30 juin 2023 :

- **Vacances d'Automne** : jeudi 27 octobre 2022
- **Vacances d'Hiver** : jeudi 9 février 2023
- **Vacances de Printemps** : jeudi 13 avril 2023

Les dates d'inscriptions, les rendez-vous et les lieux de randonnées seront communiqués ultérieurement.

- **Séjour de 2 jours** : (semaine du 26 au 30 juin 2023 - Date et lieu à déterminer)