



## En forme à Pau 2020-2021

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
- Attestation d'assurance en responsabilité civile

Le dossier d'inscription peut être retourné :

- Auprès 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](mailto:DIRECTION.SPORTS@VILLE-PAU.FR)

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

## En forme à Pau 2020-2021

**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

- 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 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](mailto: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 28 septembre 2020 au 19 juin 2021** 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**
- 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) : **05 59 84-83-82.**

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](mailto: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 de chacun.

### **Randonnée urbaine** (Bois de Pau, sorties extérieures 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.

### **Gymnastique volontaire** (Complexe de Pelote, 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.

### **Tai-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.

### **Training/Fitness** (Place Clemenceau)

Cette activité stimule les fonctions cardiovasculaires et oxygène le corps par des mouvements rapides exécutés sur une musique à rythme soutenu. Cette activité permet de renforcer les muscles, ainsi que l'endurance à l'effort.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MATINÉE	9H-11H <b>MARCHE NORDIQUE</b> Château de Franqueville	9H-11H <b>RANDONNÉE URBAINE</b> Bois de Pau	10H-11H15 <b>BADMINTON</b> Complexe de Pelote
	10H45-12H <b>BADMINTON/ SQUASH</b> Gymnase ASPTT		
AM			14H30-15H30 <b>GYMNASTIQUE VOLONTAIRE</b> Gymnase Clermont
		16H15-17H <b>AQUAGYM</b> Stade Nautique	
	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
MATINÉE	9H-11H <b>MARCHE NORDIQUE</b> Base d'eaux-vives Pau Pyrénées	10H-11H <b>TAICHI CHUAN</b> Maison de Quartier Lartigue	10H30-11H30 <b>FITNESS/ TRAINING</b> Place Clemenceau
	11H30-12H15 <b>AQUAGYM</b> Stade Nautique		
AM	14H-16H <b>PELOTE BASQUE</b> Trinquet Beaumont	14H30-15H30 <b>GYMNASTIQUE VOLONTAIRE</b> Complexe de Pelote	
	14H30-15H30 <b>GYMNASTIQUE VOLONTAIRE</b> Complexe de Pelote		

## Programmation des randonnées urbaines du mardi

Sorties Bois de Pau (Rendez-vous 9h parking entrée du Bois de Pau)	Sorties extérieures à Pau (Rendez-vous 8h30 parking du Complexe de Pelote)
-29 septembre 2020	-13 octobre 2020
-6 octobre 2020	-10 novembre 2020
-3 novembre 2020	-24 novembre 2020
-17 novembre 2020	-8 décembre 2020
-1 décembre 2020	-5 janvier 2021
-15 décembre 2020	-19 janvier 2021
-12 janvier 2021	-2 février 2021
-26 janvier 2021	-2 mars 2021
-23 février 2021	-16 mars 2021
-9 mars 2021	-30 mars 2021
-23 mars 2021	- 27 avril 2021
-6 avril 2021	-11 mai 2021
-4 mai 2021	-25 mai 2021
-18 mai 2021	-8 juin 2021
- 1 juin 2021	-22 juin 2021
-15 juin 2021	

Pour les sorties extérieures à Pau, il est demandé de vous inscrire par téléphone au : **05-59-84-83-82**