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 promouvoir la pratique des activités physiques et sportives comme facteur de santé publique, de rompre l'isolement et d’éviter la sédentarisation. Les rendez-vous sont fixés tous les jours sauf pendant les vacances scolaires et les activités 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 (activités à préciser)
* Attestation d'assurance en responsabilité civile

Le dossier d'inscription est à retourner :

* Auprès de la **Direction des Sports et de l'Éducation** (Complexe de Pelote, 458 Boulevard du Cami Salié 64000 Pau)

Pour tous renseignements vous pouvez contacter la Direction des Sports et de l’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**](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 30 septembre 2024 au 20 juin 2025** 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'a une seule activité afin de satisfaire l'ensemble des participants.

Vous pourrez débuter les activités après avoir rempli la fiche d'inscription accompagnée des documents suivant :

* Adhésion de 10 €
* Achat de carte de :

- 5 séances : 10 €

- 10 séances : 20 €

* **Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (activités à préciser)**
* **Attestation d'assurance en responsabilité civile**

**Pour les activités d’Aquagym et de Natation, l’accès à la piscine est à la charge de l’adhérent au tarif unique de 5€. Les cartes d’abonnement piscine et les tarifs réduit ne seront pas acceptées.**

**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**](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 (Plaine des Sports de Lons, Parc Aquasports, Base d’eaux-vives du pont d’Espagne, Château de Franqueville)**

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, alentour de 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, Parc Aquasports, 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 (Complexe de Pelote)**

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) Pour les activités d’Aquagym et de Natation, l’accès à la piscine est à la charge de l’adhérent au tarif unique de 5€. Les cartes d’abonnement piscine et les tarifs réduit ne seront pas acceptées.**

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) Pour les activités d’Aquagym et de Natation, l’accès à la piscine est à la charge de l’adhérent au tarif unique de 5€. Les cartes d’abonnement piscine et les tarifs réduit ne seront pas acceptées.**

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.

**Yoga** **(Maison de Quartier Lartigue)** Méthode douce, simple et efficace. Le Yoga est basé sur l’attention au geste et la fluidité des mouvements. Il agit sur l’équilibre physique. Il est bénéfique pour la physiologie du sommeil, la mémoire et la concentration.

|  |  |
| --- | --- |
| **Calendrier de l’activité “Randonnée” du mardi** | |
| 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) |
| **- 01 octobre 2024**  **- 15 octobre 2024**    **- 12 novembre 2024**    **- 26 novembre 2024**  **- 10 décembre 2024**    **- 07 janvier 2025**    **- 21 janvier 2025**  **- 04 février 2025**    **- 18 février 2025**    **- 18 mars 2025**    **- 01 avril 2025**    **- 15 avril 2025**    **- 13 mai 2025**  **- 27 mai 2025**    **- 10 juin 2025** | **- 08 octobre 2024**  **- 05 novembre 2024**  **- 19 novembre 2024**  **- 03 décembre 2024**  **- 17 décembre 2024**  **- 14 janvier 2025**  **- 28 janvier 2025**  **- 11 février 2025**  **- 11 mars 2025**  **- 25 mars 2025**  **- 08 avril 2025**  **- 06 mai 2025**  **- 20 mai 2025**  **- 03 juin 2025**  **- 17 juin 2025** |

Pour les sorties extérieures à Pau, il est demandé de vous inscrire par téléphone au : **05-64-64-10-20 ou au 06-35-86-70-46**

|  |
| --- |
| **Calendrier de l’activité**  **“Marche à allure modérée” du mercredi** |
| - 02 octobre 2024 : **Bois de Pau**  - 09 octobre 2024 : **Plaine des Sports de Lons**  - 16 octobre 2024 : **Stade d’eaux-vives - Bizanos**  - 06 novembre 2024 : **Guinguette de Billère**  - 13 novembre 2024 : **Bois de Pau**  - 20 novembre 2024 : **Plaine des Sports de Lons**  - 27 novembre 2024 : **Stade d’eaux-vives - Bizanos**  - 04 décembre 2024 : **Guinguette de Billère**  - 11 décembre 2024 : **Bois de Pau**  - 18 décembre 2024 : **Plaine des Sports de Lons**  - 08 janvier 2025 : **Stade d’eaux-vives - Bizanos**  - 15 janvier 2025 : **Guinguette de Billère**  - 22 janvier 2025 : **Bois de Pau**  - 29 janvier 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 05 février 2025 : **Stade d’eaux-vives - Bizanos**  - 12 février 2025 : **Guinguette de Billère**  - 19 février 2025 : **Bois de Pau**  - 12 mars 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 19 mars 2025 : **Stade d’eaux-vives - Bizanos**  - 26 mars 2025 : **Guinguette de Billère**  - 02 avril 2025 : **Bois de Pau**  - 09 avril 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 16 avril 2025 : **Stade d’eaux-vives - Bizanos**  - 07 mai 2025 : **Guinguette de Billère**  - 14 mai 2025 : **Bois de Pau**  - 21 mai 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 28 mai 2025 : **Stade d’eaux-vives - Bizanos**  - 04 juin 2025 : **Guinguette de Billère**  - 11 juin 2025 : **Bois de Pau**  - 18 juin 2025 : **Plaine des Sports de Lons** |

|  |
| --- |
| **Calendrier de l’activité**  **“Marche Nordique” du jeudi** |
| - 03 octobre 2024 : **Parc Aquasports**  - 10 octobre 2024 : **Plaine des Sports de Lons**  - 17 octobre 2024 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 07 novembre 2024 : **Parc Aquasports**  - 14 novembre 2024 : **Plaine des Sports de Lons**  - 21 novembre 2024 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 28 novembre 2024 : **Parc Aquasports**  - 05 décembre 2024 : **Plaine des Sports de Lons**  - 12 décembre 2024 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 19 décembre 2024 : **Parc Aquasports**  - 09 janvier 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 16 janvier 2025 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 23 janvier 2025 : **Parc Aquasports**  - 30 janvier 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 06 février 2025 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 13 février 2025 : **Parc Aquasports**  - 20 février 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 13 mars 2025 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 20 mars 2025 : **Parc Aquasports**  - 27 mars 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 03 avril 2025 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 10 avril 2025 : **Parc Aquasports**  - 17 avril 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 15 mai 2025 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 22 mai 2025 : **Parc Aquasports**  - 05 juin 2025 : **Plaine des Sports de Lons**  - 12 juin 2025 : **Base d'eaux-vives du pont d’Espagne**  - 19 juin 2025 : **Parc Aquasports** |

|  |
| --- |
| **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 fin juin ou début juillet (date à déterminer) :   * **Vacances d’Automne :** jeudi 24 octobre 2024 * **Vacances d’Hiver :** jeudi 27 février 2025 * **Vacances de Printemps :** jeudi 24 avril 2025   Les dates d’inscriptions, les rendez-vous et les lieux de randonnées seront communiqués ultérieurement.   * **Séjour de 2 jours : Fin juin ou début juillet - Date et lieu à déterminer** |

|  |
| --- |
| **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 30 septembre 2024 au 19 décembre 2024 * **Cycle 2 :** du 06 janvier 2025 au 27 mars 2025 * **Cycle 3 :** du 31 mars 2025 au 19 juin 2025   **En cas d’absence, nous vous remercions de contacter la Direction des Sports et de l’Education.** |