

Service Affaires Scolaires / Animation Sport Loisirs / Secteur Animation

LES LOISIRS DE BOISFEUILLET 2019 / 2020



ACTIVITES ADULTES ET SENIORS

Renseignements : 04 90 51 38 46 ou 04 90 51 38 14

Madame, Monsieur,

Le Service Affaires Scolaires / Animation Sport loisirs de la ville propose tout au long de l'année un panel d'activités sportives et de loisirs pour les adultes et seniors.

"Les Loisirs de Boisfeuillet" sont propices à des moments d'échange et de convivialité. Ils sont encadrés par du personnel municipal.

Vous trouverez dans ce livret :

- Les activités proposées et leurs modalités d'organisation.

- La fiche d'inscription est à remplir et à retourner au Centre de Boisfeuillet – 1609 Chemin Blanc – 84100 ORANGE avec les pièces de-mandées

- Le règlement intérieur est téléchargeable sur le site de la ville :

[www.ville-orange.fr / Vivre à Orange / Les activités adultes et seniors](http://www.ville-orange.fr/Vivre%20à%20Orange/Les%20activités%20adultes%20et%20seniors) et disponible au guichet public de la mairie ou au centre de Boisfeuillet. Le programme des animations est envoyé aux adhérents par courrier. Il est également téléchargeable sur le site internet de la Ville.



LES ACTIVITÉS

Gymnastique douce seniors



Les séances de gymnastique proposées sont de type loisirs-modérés, qui consistent à un mélange de mouvements de musculation, d'exercices respiratoires, d'étirements et de relaxation. Tous les muscles travaillent doucement, en musique.

- Les cours de gymnastique se déroulent les mercredis et vendredis à la salle des Arts Martiaux, Les Terrasses de l'Arc, 92 Rue des Phocéens
- La tenue : vêtements de sport, une serviette, 1 petite bouteille d'eau, une paire de chaussettes.
- En cas d'absence non excusée de plus de 3 semaines consécutives, l'inscription sera annulée sans remboursement.
- En cas d'abandon en cours d'année, il ne sera fait aucun remboursement.

Ateliers de prévention



Les ateliers sont proposés par cycle de plusieurs séances.

Les exercices proposés permettent de prolonger l'autonomie. Ils favorisent l'équilibre, la souplesse, les déplacements, stimulent la mémoire, et les fonctions cognitives.

Activités pédestres



Diverses activités pédestres avec des circuits différents sont programmées :

Promenades sur la demi-journée :

circuits de 3 à 5 km, 1 h 30 à 2 h 00 de marche, dénivelé inférieur à 80 m.

Randonnettes sur la demi-journée : circuits de 6 à 8 km, 2 h 00 à 2 h 15 de marche, 50 à 150 m de dénivelé.

Randonnées à thème sur la journée :

Le matin circuits de 6 à 8 km, 2 h 00 à 2 h 30 de marche, 50 à 200 m de dénivelé. L'après-midi, visite d'un village ou d'un site particulier... Pique-nique tiré du sac.

Randonnées sur la journée : circuits de 10 à 16 km, 4 à 5 heures de marche, 100 à 500 m de dénivelé. Pique-nique tiré du sac.

- Equipement : chaussures de randonnée ou de type basket, une gourde ou bouteille d'eau, sac à dos, bâtons (facultatifs).
- Pour les nouveaux inscrits : participation à une randonnette obligatoire avant de s'inscrire aux randonnées.

LES ACTIVITÉS

Activités Intergénérationnelles



Les demi-journées ou journées sont organisées pour les accueils de loisirs de la ville et les adhérents des loisirs de Boisfeuillet. Certaines journées pourront également être ouvertes aux familles.

- Tenue confortable conseillée.

Journées et après-midi détente



Nous vous accueillons sur le centre de Boisfeuillet pour des activités sportives ou ludiques selon vos préférences (golf, pétanque, jeux de société, atelier cuisine, activités manuelles, piscine en saison estivale...)

Escapades



Les escapades sont des journées de découverte patrimoniale ou culturelle. Des visites de villes, musées, ateliers ou sites remarquables sont proposées. Le repas du midi est pris en commun dans un restaurant que nous réservons au préalable.

- Le transport est assuré par un autocariste.
- Le coût du repas au restaurant n'est pas compris dans le tarif de la journée. Il sera à régler sur place.

Animations occasionnelles



Tout au long de l'année des activités de loisirs ou à thème vous seront proposées sur des demi-journées : Loto, concours de cartes, galette des rois etc.....

LES CONDITIONS GÉNÉRALES

Les détails d'organisation de chaque activité sont précisés sur le programme des animations :

- contact téléphonique
- description des activités pédestres : dénivelé, distance...
- dates, lieux et horaires de départ de l'activité
- modalités de transport
- tarif du repas pour les escapades

LA FICHE D'INSCRIPTION

La fiche d'inscription 2019 / 2020 «Les Loisirs de Boisfeuillet» est à remplir et à retourner avec les pièces complémentaires au Centre de Boisfeuillet, 1609 Chemin Blanc, 84100 ORANGE.

LES LOISIRS DE BOISFEUILLET FICHE D'INSCRIPTION 2019 /2020

RENSEIGNEMENTS

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe : M F

Téléphone (s) :

Adresse :

Ville : Code postal :

Email :

Pièces à fournir obligatoirement à votre dossier d'inscription :

- Une attestation d'assurance responsabilité civile
- Un certificat médical de moins de 2 mois, précisant la ou les activités physiques choisies (gymnastique, randonnée, promenade...). Le document joint doit être rempli par votre médecin.

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et accepte les conditions d'organisation de(s) l'activité(s) choisie(s).

J'autorise la mairie, à diffuser sur tout support de communication, les images prises lors des manifestations auxquelles j'ai participé.
(en cas de refus, joindre un courrier lors de l'inscription)

Date/...../.....

Signature

DÉTAIL DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

À FAIRE REMPLIR PAR LE MÉDECIN TRAITANT

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

ACTIVITES	DESCRIPTIF	DIFFICULTES	AVIS DU MEDECIN
PROMENADE	Distance : entre 3 et 5 km Dénivelé : inférieur à 80 m Durée : entre 1 h 30 et 2 h 00	Rythme : environ 2 km/heure Relief : plat, aucune difficulté technique	<input type="checkbox"/> APTE <input type="checkbox"/> PAS APTE
RANDONNETTE	Distance : entre 6 et 8 km Dénivelé : entre 50 et 150 m Durée : entre 2 h 00 et 2 h 15	Rythme : environ 3 km/heure Relief : obstacles inférieurs ou égaux à la hauteur de la cheville	<input type="checkbox"/> APTE <input type="checkbox"/> PAS APTE
RANDONNEE A THEME	Distance : entre 6 et 8 km Dénivelé : entre 50 et 200 m Durée : entre 2 h 00 et 2 h 30	Rythme : environ 3 km/heure Relief : obstacles inférieurs ou égaux à la hauteur de la cheville	<input type="checkbox"/> APTE <input type="checkbox"/> PAS APTE
RANDONNEE	Distance : entre 10 et 16 km Dénivelé : entre 100 et 500 m Durée : entre 4 h 00 et 5 h 00	Rythme : environ 4 km/heure Relief : peut présenter au moins un obstacle inférieur ou égal à la hauteur du genou. Relief inégal.	<input type="checkbox"/> APTE <input type="checkbox"/> PAS APTE
GYMNASTIQUE DOUCE	Fréquence 1 h 00 / semaine	Travail de : motricité, posture, musculation, équilibre et souplesse	<input type="checkbox"/> APTE <input type="checkbox"/> PAS APTE

Fait à le

Signature du médecin traitant