

Service Affaires Scolaires / Animation Sport Loisirs / Secteur Animation

LES LOISIRS DE BOISFEUILLET 2024 / 2025



ACTIVITES ADULTES ET SENIORS

Renseignements : 04 90 51 38 46

Vous êtes adultes ou seniors. Vous cherchez à découvrir de nouveaux horizons, entretenir votre santé ou tout simplement faire de nouvelles rencontres ?

Le service des Affaires scolaires / Animation-Sport-Loisirs de la ville propose des activités de loisirs et sportives tout au long de l'année. Elles sont encadrées par du personnel municipal qui fera en sorte de dynamiser votre quotidien.

Le programme des animations est envoyé aux adhérents par courrier. Il est téléchargeable sur le site de la ville ainsi que le règlement intérieur.

[www.ville-orange.fr/Votre quotidien / Solidarités / Centre de Boisfeuillet](http://www.ville-orange.fr/Votre%20quotidien%20-%20Solidarit%C3%A9s%20-%20Centre%20de%20Boisfeuillet)



ACTIVITÉS ANNUELLES

Sport Bien-Être



Gymnase 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. Tout les muscles travaillent doucement, en musique

Stetching

Les séances sont accessibles à tous. Elles améliorent la souplesse, l'amplitude du mouvement grâce à la respiration. Les postures amènent la détente dans tout le corps. Elles procurent un sentiment durable de bien-être et apaisent également le mental.

Tenues :

- Vêtements de sport confortable
- Une paire de chaussettes
- Une grande serviette et une bouteille d'eau



Modalités :

1. **Renvoyer le coupon de pré-inscription à l'Hôtel de Communauté**
2. **Attendre la réception du courrier d'inscription avec le calendrier**
3. **Payer votre cotisation annuelle à l'Hôtel de Communauté**

ACTIVITÉS PONTUELLES

AVEC LE PASS LOISIRS

Activités pédestres

Différents circuits sont programmés.

Promenades sur la demi-journée : Circuits de 3 à 5 km, 1h30 à 2h de marche, dénivelé inférieur à 80m.

Randonnettes sur la demi-journée : Circuits de 6 à 8km, 2h à 2h15 de marche, 50 à 150m de dénivelé.

Randonnées sur la journée : Circuits de 10 à 16km, 4 à 5 h de marche, 100 à 500m de dénivelé.

Marche Nordique : Marche avec bâtons, séance de 1h15 à intensité soutenue.

Equipement :

- Chaussures de randonnée ou de type baskets
- Une gourde ou bouteille d'eau
- Sac à dos, bâtons (facultatifs).

Attention : Pour les nouveaux inscrits, participation à une randonnée obligatoire avant de s'inscrire aux randonnées.

Après-midi de détente

Des activités sportives ou ludiques sont proposées en fonction d'un calendrier pré-établi : mini-golf, pétanque, jeux de société, atelier cuisine, activités manuelles, tir à l'arc.

- Une tenue confortable conseillée.

INSCRIPTIONS :

Inscriptions par téléphone : 04 90 51 38 46

Acheter un «Pass loisirs» au guichet de l'Hôtel de Communauté

Un pass Loisirs coûte 18€

Une activité à la demi-journée vous décompte 3€

Une activité à la journée vous décompte 6€

Les Pass loisirs non soldés fin juin peuvent être utilisés pour cette nouvelles saison.

Pour toute absence non justifiée, votre pass sera débité.

ACTIVITÉS PONCTUELLES

HORS PASS LOISIRS



Escapades

Journées de découvertes patrimoniales ou culturelles. Différentes formules sont proposées dans l'année.

- Le transport est assuré par un autocariste
- Le coût du repas est à la charge des participants.

Randonnées à thème sur la journée

Circuits de 6 à 8 km, 2h à 2h30, 50 à 200m de dénivelé le matin. L'après-midi, visite d'un village ou d'un site particulier.

- Repas tiré du sac
- Co-voiturage

Journées de détente

- Des activités sportives, ludiques sont proposées : jeu d'orientation, mini golf, balade, tir à l'arc, pétanque, cuisine, piscine en période estivale.

Navettes mises en place par le service sur réservation

Modalités :

Inscriptions par téléphone : 04 90 51 38 46

Le tarif de chaque journée est indiqué sur le programme.

INSCRIPTIONS

Modalités d'Inscriptions

Inscriptions ou renseignements :

Pour vous inscrire et participer aux activités des loisirs de Boisfeuillet, votre dossier doit être complet :

- Fiche d'inscription
- Certificat médical
- Attestation d'assurance responsabilité civile

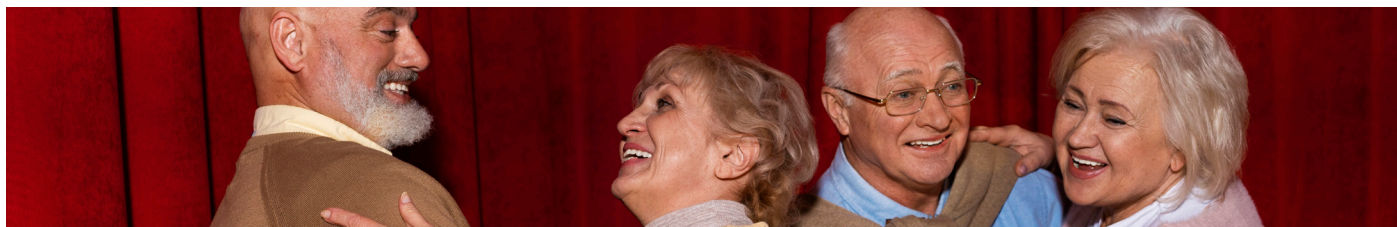
Inscription par téléphone au 04 90 51 38 46

Certificat Médical

Le certificat médical en dernière page du livret doit être dûment rempli et signé par le médecin si vous pratiquez :

- Une activité pédestre
- Gym ou stretching

Ou un certificat médical de moins de 2 mois.



Pour le règlement

Les Mardis entre 13h45 et 17h15 / Les jeudis entre 8h15 et 11h45

à l'Hôtel de Communauté

307 avenue de l'Arc de Triomphe - 84100 ORANGE

LA FICHE D'INSCRIPTION «Les Loisirs de Boisfeuillet» 2024 / 2025

À remplir et à retourner avec les pièces complémentaires :

- par courrier postal : Hôtel de Communauté 307 Av. de l'Arc de Triomphe 84100 ORANGE

- par courriel : enfance.animation@ville-orange.fr

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 :

- Un certificat médical précisant la ou les activités autorisées par le médecin : gymnastique, stretching, activités pédestres (feuillet ci-joint, dernière page à faire remplir par le médecin).

Pour les personnes qui pratiquent les activités pédestres, lors des après-midi ou journées détente, faire cocher promenade ou randonnette 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

CÉRTIFICAT MÉDICAL

À FAIRE REMPLIR PAR LE MÉDECIN TRAITANT

SAISON 2024 - 2025

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
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
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
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
MARCHE NORDIQUE	Durée 1h15	Intensité soutenue	<input type="checkbox"/> APTE
GYMNASTIQUE DOUCE	Fréquence 1 h 00 / semaine	Travail de : motricité, posture, tonification, équilibre et souplesse	<input type="checkbox"/> APTE
STRETCHING	Fréquence 1 h 00 / semaine	Travail de : souplesse, respiration	<input type="checkbox"/> APTE

Nombre de cases cochées : 1 2 3 4 5 6 7

(entourer le bon nombre de cases cochées)

Fait à le

Signature et visa du médecin traitant