

CONSIGNES RENOUVELLEMENT ADHÉSION

1. Merci d'écrire **lisiblement**, en particulier les n° de téléphone et les adresses mail.
2. **Un seul chèque** si règlement en une seule fois. En cas de paiement en plusieurs fois, le montant du 1^{er} chèque doit être égal ou supérieur au total **licence + adhésion**. Pour tous les chèques, **pas de centimes**. (Exemple: 135 € payés en 2 fois = un chèque de 68 et un de 67). **Dater** et signer les chèques.
3. Vérifier que votre dossier est complet et que vous avez **signé** toutes les pièces.
4. Merci de **ne pas utiliser d'agrafes**, de **découper** les pièces qui doivent l'être (*attestation du questionnaire médical, bordereau de l'assurance*).

PIÈCES A FOURNIR

(cochez pour vérifier que vous n'avez oublié aucun document)

VOUS SOUHAITEZ PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS SPORTIVES	VOUS SOUHAITEZ PRATIQUER UNIQUEMENT DES ACTIVITÉS NON SPORTIVES (jeux de société, tarot, mus, chant)
<input type="checkbox"/> fiche d'inscription renouvellement <input type="checkbox"/> coupon détachable de l'assurance (<i>en bas de la page 5</i>), rempli, découpé et signé <input type="checkbox"/> chèque(s) à l'ordre d'Eztitasuna	<input type="checkbox"/> fiche d'inscription renouvellement <input type="checkbox"/> chèque(s) à l'ordre d'Eztitasuna
<u>Marche aquatique côtière</u> <i>si c'est la 1^e fois que vous vous inscrivez à cette activité à Eztitasuna:</i> <input type="checkbox"/> attestation sur l'honneur indiquant que vous savez nager et que vous êtes à l'aise dans l'eau (<i>modèle sur le site Internet</i>)	
<u>Licencié(e)s autres clubs FFRS</u> Si vous êtes déjà licencié(e) pour la saison 2022 – 2023 à un autre club FFRS : <input type="checkbox"/> photocopie de la licence 2022 - 2023	

- **adhérent(e) pratiquant uniquement des activités non sportives (tarot, mus, jeux de société, chant)**: Une cotisation d'assurance à 10 € remplace la licence à 24 €. Toutefois, si pendant la saison sportive en cours l'adhérent(e) souhaite s'inscrire à une activité sportive, le règlement d'un complément de 14 € pour la licence FFRS sera demandé.

Où déposer le dossier (**complet et signé**) ?

- à la séance d'inscriptions du 16 septembre, à Ducontenia (salle du 1^{er} étage), de 14 h à 18 h.
- à la permanence du mercredi (17 h – 19 h, espace Gregorio Marañon à St Jean de Luz – 1^e permanence le mercredi 21 septembre)
- l'expédier par courrier à :

Marinette ITURRI
 11 Impasse des Mûriers
 64122 URRUGNE

En respectant exactement ces consignes, vous allégerez considérablement le travail des bénévoles, qui vous en remercient d'avance.



☐ Mme ☐ Mr Nom:

Prénom état-civil :

INSCRIRE DANS CE CADRE UNIQUEMENT LES MODIFICATIONS

Adresse

Tél. portable :/...../...../...../.....

Tél. fixe :/...../...../...../.....

Adresse mail : @.....

Personne à prévenir en cas de problème grave:

☐ Mme ☐ Mr Nom: Tél.:/...../...../...../.....

2022 - 2023

Cocher **toutes** les activités choisies, y compris celles sans cotisation directe à Ezzitasuna (**pala, golf, neige**).

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES	Cotisation /an / pers.
<input type="checkbox"/> Rando A* (mardi) (Jean-Marc)	forfait 15 €
Rando niveau B*	
<input type="checkbox"/> lundi matin (Hervé)	
<input type="checkbox"/> lundi journée (Monique)	
<input type="checkbox"/> mercredi matin (Hervé)	
<input type="checkbox"/> jeudi journée (Jacques)	
Rando niveau C* (journée)	forfait 15 €
<input type="checkbox"/> lundi (Jean-Michel)	
<input type="checkbox"/> jeudi (André)	
<input type="checkbox"/> jeudi (Jean-Louis)	
Marche nordique*	forfait 10 €
<input type="checkbox"/> mardi (Denise)	
<input type="checkbox"/> mercredi (Alain)	
<input type="checkbox"/> jeudi (Jean-Marc)	
<input type="checkbox"/> vendredi (Éliane)	
Marche aquatique côtière	forfait 10 €
<input type="checkbox"/> mardi (Jacques)	
<input type="checkbox"/> dimanche (Alain)	
<input type="checkbox"/> Golf	régl. direct au club partenaire
Sorties neige	régl. direct à chaque sortie
<input type="checkbox"/> raquettes	
<input type="checkbox"/> ski de fond	
<input type="checkbox"/> ski alpin	

ACTIVITÉS INTÉRIEURES	Cotisation /an / pers.
Aquagym	
<input type="checkbox"/> lundi	150 €
<input type="checkbox"/> jeudi	150 €
Gym** (stretching)	
<input type="checkbox"/> mardi	50 €
Gym** ("bien vieillir")	
<input type="checkbox"/> jeudi	50 €
Pilates	
<input type="checkbox"/> mardi	100 €
<input type="checkbox"/> jeudi	100 €
<input type="checkbox"/> Yoga	180 €
<input type="checkbox"/> Tir à l'arc	65 €
<input type="checkbox"/> Pelote	régl. direct au club partenaire
<input type="checkbox"/> Chant (multilingues)	10 €
<input type="checkbox"/> Jeux de société et belote	5 €
<input type="checkbox"/> Mus	5 €
<input type="checkbox"/> Tarot	5 €

ACTIVITÉS DANSÉES	Cotisation /an / pers.
Danses latines	
<input type="checkbox"/> individuel	80 €
<input type="checkbox"/> couple	70 € / pers.
<input type="checkbox"/> Danses du monde	15 €
Danses de salon	
<input type="checkbox"/> individuel	100 €
<input type="checkbox"/> couple	90 € / pers.
<input type="checkbox"/> Mutxikoak	25 €

Pour toutes les activités, voir page 6 jours, horaires, lieux et responsables

Toutes les cotisations sont exigibles en début de saison. Cependant, le total des cotisations activités peut être fractionné en 2 à 4 paiements. En ce cas, inscrire au dos de chaque chèque concerné la date d'encaissement souhaitée.

date limite : 31 mars

Rando et marche nordique: voir page 7 plus d'infos sur groupes et niveaux.

*Rando, marche nordique: inscription à 2 groupes maxi

**Gym: inscription à un seul cours/semaine (selon effectif)

cocher les options d'assurance		Montants
Adhérent(e) pratiquant des activités sportives	<input type="checkbox"/> 24 € (licence FFRS obligatoire + assurance de base)€
	Options supplémentaires (facultatif) :	
	<input type="checkbox"/> 5,22 € (garanties complémentaires)€
	<input type="checkbox"/> 27 € (option garantie effets personnels)€
Adhérent(e) pratiquant uniquement des activités non sportives	<input type="checkbox"/> 10 € (assurance SMACL)€
adhésion Ezzitasuna	15 € (obligatoire pour tous les adhérents)€
cotisations activités	total des cotisations activités€
TOTAL	€

Je certifie avoir lu le règlement intérieur de l'Association (disponible sur le site Internet ou sur demande au secrétariat), et je m'engage à m'y conformer.

Covid-19: Je prends note que les consignes sanitaires sont susceptibles d'évoluer et je m'engage à les respecter.

Date et signature (obligatoires):

Fait à

le/...../.....



RENOUVELLEMENT LICENCE

Questionnaire de santé « QS-SPORT »

Ce questionnaire de santé **À CONSERVER PAR LE LICENCIÉ** permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Selon les dispositions législatives et réglementaires en vigueur (arrêté du 20 avril 2017 et Art. A. 231-1 Code du sport).

Saison

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.		OUI	NON
DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS			
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?			
2. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?			
3. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?			
4. Avez-vous eu une perte de connaissance ?			
5. Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?			
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?			
À CE JOUR			
7. Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?			
8. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?			
9. Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?			
* NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.			

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir.

Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence. (Attestation ci-dessous à remplir.)

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir.

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »



ATTESTATION

Relative au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive

À REMETTRE À VOTRE CLUB

Je soussigné(e), nom, prénom, sollicitant le renouvellement de ma licence sportive auprès de la Fédération Française de la Retraite Sportive pour la saison, numéro :

atteste avoir répondu négativement, à l'ensemble des 9 questions figurant sur le questionnaire de santé « QS – SPORT » qui m'a été transmis par la FFRS, conformément à l'article 2 de l'arrêté du 20 avril 2017 « relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive » ainsi qu'au Code du sport et notamment ses articles L 231-2 à L 231-2-3 et D 231-1-1 à D 231-1-5.

Je suis informé-e que les réponses formulées relèvent de ma seule responsabilité.

Fait le
à

Signature :

Résumé des garanties d'assurance de la licence

La **Fédération Française de la Retraite Sportive** a souscrit un contrat d'assurance auprès de la mutuelle Saint-Christophe (n° 10 626 458 804) et un contrat d'assistance auprès d'AXA Assistance (AXA_FFRRS_Assistance) par l'intermédiaire de WTW, afin de garantir, par le biais de la licence, l'ensemble des activités organisées tant par la Fédération que par les structures qui lui sont affiliées.

Activités garanties

Les garanties s'appliquent à l'occasion de tout événement de caractère accidentel survenant lors de la pratique des activités sportives ludiques et/ou culturelles (à l'exclusion de toute compétition) et accessoirement de loisirs ou de plein air, réalisées sous l'égide de la FFRRS, ses comités régionaux, ses comités départementaux, ses clubs et associations affiliés.

Sont garantis :

- la pratique hors compétition des activités sportives réalisées sous l'égide de la Fédération et de ses structures affiliées,
- les stages, réunions, colloques et activités promotionnelles organisés par la Fédération et les structures affiliées,
- la pratique sportive personnelle hors compétition,
- les sorties et séjours à caractère sportif et/ou culturel et touristique organisés par la Fédération et ses structures affiliées.

Responsabilité civile / Défense-recours

Responsabilité civile	Limites des garanties, plafonds et franchises	
Tous dommages corporels, matériels et immatériels consécutifs confondus, autres que ceux visés au paragraphe "Autres garanties"	15 000 000 €	par année d'assurance
Les dommages corporels, y compris intoxications alimentaires	15 000 000 €	par année d'assurance
Les dommages matériels (y compris vol par les préposés) et immatériels consécutifs confondus	2 700 000 €	par année d'assurance
	Franchise 200 € par sinistre	
Défense	Inclus dans la garantie mise en jeu	
Assistance de l'assuré poursuivi devant un tribunal à la suite d'un événement mettant en jeu la garantie responsabilité civile	Selon la franchise de la garantie mise en jeu	
Recours, protection juridique	20 000 € par litige	
La garantie prévoit l'intervention amiable ou judiciaire en vue d'obtenir la réparation des dommages subis par l'assuré engageant la responsabilité d'un tiers autre que les bénéficiaires des garanties	Seuil d'intervention : 380 € par sinistre	

Garanties indemnisation des dommages corporels

Traitement médical	Base, plafonds et franchises	MSC IA+, plafonds et franchises
Dont forfait hospitalier pour séjours > 4 jours	5 000 € Franchise de 4 jours d'hospitalisation (sauf pour les bénévoles et les préposés non-salariés)	10 000 € Franchise de 4 jours d'hospitalisation (sauf pour les bénévoles et les préposés non-salariés)
Frais médicaux		
Prescrits mais non remboursés par la sécurité sociale	100 €	200 €
Frais d'ostéopathie	100 €/an	150 €/an
Chambre particulière en cas d'hospitalisation supérieure à 3 jours	15 € par jour Franchise relative de 3 jours	30 € par jour Franchise relative de 3 jours
Soins et frais de prothèse		
Auditifs		
Dentaires (par dent)	400 €	800 €
Orthopédiques		
Traitement d'orthodontie rendu nécessaire par l'accident		
Frais d'optique	150 €/an	250 €/an
Frais d'optique		
Aide à domicile	500 € maximum (dans la limite de 3 semaines consécutives)	500 € maximum (dans la limite de 3 semaines consécutives)
En cas d'hospitalisation de plus de 24h ou immobilisation à domicile de plus de 5 jours		
Frais de transport	450 €	750 €
Frais de transport		
Frais de reconversion professionnelle	1 200 €	1 600 €
Frais de reconversion professionnelle		
Incapacité temporaire	10 € par jour Franchise de 7 jours d'incapacité temporaire (sauf pour les bénévoles et les préposés non-salariés)	20 € par jour Franchise de 7 jours d'incapacité temporaire (sauf pour les bénévoles et les préposés non-salariés)
365 jours maximum		
Incapacité permanente totale ou partielle		
De 1 % à 9 %	7 000 € x taux	14 000 € x taux
De 10 % à 19 %	8 000 € x taux	40 000 € x taux
De 20 % à 34 %	15 000 € x taux	60 000 € x taux
De 35 % à 49 %	18 000 € x taux	80 000 € x taux
De 50 % à 65 %	30 000 € x taux	120 000 € x taux
De 65 % à 100 %	60 000 € x taux	150 000 € x taux
	Franchise relative de 6 %	Franchise relative de 6 %
Indemnité suite coma	1 % du capital décès par semaine, limité à 50 semaines plafonné au capital décès Franchise de 14 jours	2 % du capital décès par semaine, limité à 50 semaines plafonné au capital décès Franchise de 14 jours
Indemnité suite coma		
Décès	Garanties de base, plafonds et franchises	Option MSC IA, PLUS, plafonds et franchises
Adultes	5 000 €	40 000 €
Mineur	5 000 €	15 000 €

Assistance / Rapatriement / Frais de secours

	Limites des garanties, plafonds et franchises	
Tout licencié, ainsi que toute personne participant aux activités organisées par la FFRRS ou les structures qui lui sont affiliées bénéficie d'une garantie d'assistance mise en œuvre par AXA Assistance. Sont notamment pris en charge :		
• rapatriement des blessés et malades graves en frais réels (dans le monde entier pour les activités encadrées par la FFRRS),		
• prise en charge des frais médicaux et d'hospitalisation engagés sur place (à concurrence de 80 000 € aux USA, Canada et Japon, 30 000 € en Europe et reste du monde),		
Rapatriement	Frais réels	
Frais de recherche et de sauvetage	7 500 €	

Territorialité

Les garanties s'exercent pour les dommages survenus en France y compris les DROM (Départements et Régions d'Outre-Mer) et PTOM (Pays et Territoires d'Outre-Mer), dans les autres pays de l'Union Économique Européenne, dans les principautés d'Andorre et de Monaco, en Suisse, Norvège et Islande. Toutefois, les garanties sont étendues aux dommages survenus dans le monde entier à l'occasion de voyages, sorties ou manifestations organisées par la FFRRS, ses comités et ses clubs affiliés, d'une durée inférieure à 3 mois.

Contenu des garanties disponible en ligne

Une notice d'information décrivant l'ensemble de vos garanties est disponible sur l'espace adhérent du site internet de la Fédération : www.federetraitesportive.fr

Option MSC I.A. PLUS

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire une option complémentaire, **option MSC I.A. PLUS**, qui se substituera à la garantie de base de la licence et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires. Si l'option complémentaire **option MSC I.A. PLUS** offre des niveaux de garanties supérieurs aux garanties de base, elle ne permet pas, dans tous les cas, d'obtenir réparation intégrale du préjudice. Le licencié est invité à se rapprocher de son conseil en assurance qui pourra lui proposer des garanties adaptées à sa situation personnelle.

Option Effets Personnels

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire l'option complémentaire **option Effets Personnels** qui complètera la garantie Base ou MSC I.A. PLUS de la licence et qui garantira, en cas d'accident corporel, les dommages matériels subis par les biens et effets personnels nécessaires au besoin de l'activité assurée.

Bénéficiaire des garanties

- Les licenciés qui ont souscrit cette garantie, pendant leur participation aux activités garanties.
- les personnes non licenciées participant à une manifestation de type initiation, ou découverte organisée par le souscripteur,
- les préposés non-salariés et bénévoles* pendant leur participation aux activités garanties,
- les dirigeants pendant leur participation aux activités garanties,
- les titulaires de la Licence dirigeant administratif
- les titulaires de la Carte Découverte, pour leur permettre de tester les différentes activités. Seule l'option MSC I.A. est délivrée pour la durée de validité de la carte : 3 mois. Cette carte peut être délivrée à tout moment dans l'année. Les garanties ne portent pas sur les séjours, ni sur les formations.

* Les prestations indemnités contractuelles sont acquises uniquement durant l'activité du bénévole pour l'association.

Dispositions communes aux garanties

Prescriptions

Toutes les actions dérivant du présent contrat ne peuvent plus être exercées au-delà de deux ans à compter de l'événement qui leur donne naissance (articles L 114-1 et L 114-2 du Code des assurances).

Prise d'effet des garanties

Les garanties sont acquises pour la période du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante. La couverture d'assurance reste acquise jusqu'au 30 septembre afin de permettre le renouvellement des licences.

Pour toute question concernant les garanties

WTW Montagne, service FFRRS,
Parc Sud Galaxie, 3B, rue de l'Octant - BP 279
38433 Echirrolles cedex
+33 (0)9 72 72 29 02
ffrs@grassavoye.com

Mutuelle Saint-Christophe assurances
271, rue Saint-Jacques - 75206 Paris cedex 05
Tel : 01 56 24 76 00 - Fax : 01 56 24 76 27 - www.saint-christophe-assurances.fr
Société d'assurances mutuelle à cotisations variables régie par le Code des assurances
N° SIREN : 775 662 497 - Opérations d'assurances exclues de TVA - Art. 261-C du CGI

AXA Assistance - 6 rue André Gide - 92320 Châtillon
NTER PARTNER ASSISTANCE, société anonyme de droit belge au capital de 31 702 618 euros, entreprise d'assurance non-vie agréée par la Banque Nationale de Belgique (0487), immatriculée au Registre des Personnes Morales de Bruxelles sous le numéro 415 591 055, dont le siège social est à l'adresse : 166 Avenue Louise - 1050 Ixelles - Bruxelles Capitale - Belgique



12 rue des Pies
• CS 50020 •
38360 Sassenage Cedex

BULLETIN ADHESION

Assurance dommages corporels et effets personnels

A l'attention des licenciés de la FFRS

Pour la **saison sportive 2022-2023**, vous bénéficiez avec votre licence d'une responsabilité civile et d'une assistance ainsi que de la garantie dommages corporels de base.

Que vous souscriviez ou non les garanties complémentaires **option MSC I.A. PLUS** et/ou l'**option Effets Personnels**, vous devez remettre le coupon au bas de ce bulletin complété à votre responsable de club/section lors de la prise de la licence fédérale.

Option MSC I.A. PLUS : cotisation de 5,22 € (ou 4,50 € pour la licence dirigeant administratif)

Option Effets personnels : cotisation de 27 €.

Les garanties optionnelles sont acquises à compter de la date de souscription jusqu'à la fin de la validité de votre licence.

Je soussigné (Nom, prénom) : **Date de naissance** : / /

Atteste avoir pris connaissance des conditions et des garanties d'assurance et d'assistance ainsi que de la possibilité de souscrire une garantie complémentaire **option MSC I.A. PLUS** et une garantie complémentaire **option Effets personnels**.

Option MSC I.A. PLUS

- Je souhaite souscrire la garantie **Option MSC I.A. PLUS** qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base de la licence.
- J'intègre la cotisation complémentaire de 5,22€ (ou 4,50€ pour la licence dirigeant administratif) pour la saison sportive 2022-2023 au règlement de ma licence.
- Je ne souhaite pas souscrire la garantie **Option MSC I.A. PLUS**.

Option Effets Personnels

- Je souhaite souscrire la garantie **Option Effets Personnels**.
- J'intègre la cotisation complémentaire de 27 € pour la saison sportive 2022-2023 au règlement de ma licence.
- Je ne souhaite pas souscrire la garantie **Option Effets Personnels**.

Renonciation à l'assurance

Le coût de l'assurance indemnisation des dommages corporels de base de la licence est de 1,08 € ou de 0,90 € pour les dirigeants administratifs. Conformément à la loi, cette garantie est facultative et le licencié peut refuser d'y souscrire. En cas de renonciation à l'assurance, le licencié ne bénéficiera d'AUCUNE indemnité au titre des dommages corporels dont il pourrait être victime à l'occasion d'activités mises en place par la FFRS et ses clubs affiliés.

Document non contractuel - Les notices de la Mutuelle Saint-Christophe n° 10626458804 sont disponibles sur simple demande auprès de la FFRS ou sur le site www.federetraitesportive.fr - Connectez-vous à votre espace privé (accessible avec les codes de connexion sur la licence) - Rubriques Assurances.

Fait à :

Le : / /

Visa du club :

Signature adhérent

Les informations recueillies dans le présent document sont nécessaires au traitement de votre adhésion. Conformément à la loi 78-17 du 06/01/1978, vous pouvez demander à tout moment la communication et la rectification éventuelle de toute information vous concernant qui figurerait dans tout fichier à usage de la compagnie, ses mandataires, réassureurs, et organismes professionnels ainsi que ceux des intermédiaires, auprès de :

Mutuelle Saint-Christophe assurances
277 rue Saint-Jacques
75256 PARIS CEDEX 05

AXA ASSISTANCE
6 rue André Gide
92320 CHATILLON

Willis Towers Watson France, Société de courtage d'assurance et de réassurance Société par actions simplifiée au capital de 1 432 600 euros. 311 248 637 R.C.S Nanterre, N° 61311248637
Siège social : 33/34 quai de Dion-Bouton - 92 800 Puteaux Tél : 01 41 43 50 00. Télécopie : 01 55 55. <https://www.wtwco.com/fr-FR/>. Intermédiaire immatriculé à l'ORIAS sous le N° 07 001 (<http://www.orias.fr>). Willis Towers Watson France est soumis au contrôle de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution) - 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex



COUPON À REMETTRE AU RESPONSABLE DU CLUB

Nom - Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

Tél :

Mail :

Option MSC I.A. PLUS : OUI/ NON

Option Effets Personnels : OUI / NON

Fait à :

Le : / /

Signature adhérent :

Visa du Club :



ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	RESPONSABLE	LIEU	TARIF ANNUEL
Aquagym	Lundi Jeudi	20 h – 21 h 19 h 45 – 20 h 45	Françoise DELAGE 06 75 92 93 46	Piscine Chantaco	150 € 150 €
Chant (multilingues)	Lundi	17 h - 19 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	Salle du Fronton – 1 Avenue Ithurralde St Jean de Luz	10 €
Danses latines	Mercredi	14 h – 15 h	Françoise DELAGE 06 75 92 93 46	Ur Mendi - 2 Chemin d'Irachabal - St Jean/Luz (entre la Vieille rte de St Pée et la zone de Jalday)	80 € (couple: 140)
Danses du monde	Lundi	14 h – 16 h	Denise ALMEIDA 06 64 19 54 19	Ur Mendi - 2 Chemin d'Irachabal - St Jean/Luz (entre la Vieille rte de St Pée et la zone de Jalday)	15 €
Danses de salon	Jeudi	Débutants, initiés: 18 h 45 – 20 h 15 Confirmés: 20 h 15 – 21 h 45	Françoise GUÉRIAUD 06 73 43 56 85	Préau de l'École du Centre St Jean de Luz	100 € (couple: 180)
Golf	Mardi Jeudi	Perfectionnement: 16 h – 17 h (sous condition d'au moins 3 présents) Débutants: 16 h – 17 h	Renée SAUVIAT 06 21 05 26 48	Golf de la Nivelle Ciboure	Régl direct au club partenaire
Gym (stretching)	Mardi	16 h 15 – 17 h 15	France CASTEX 06 42 41 00 99	Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean	50 €
Gym ("bien vieillir")	Jeudi	15 h 15 – 16 h 15		Stade Kechiloo – Av. Georges Clémenceau St Jean	50 €
Jeux de société et belote	Lundi	14 h – 16 h 30	Jo CADILLAT 06 88 21 50 79	2 chemin d'Olaberrieta Ciboure	5 €
Marche nordique	Mardi	9 h 20	Denise ALMEIDA 06 64 19 54 19		
Marche nordique	Mercredi	8 h 30	Alain MAGNE 06 99 85 45 83		
Marche nordique	Jeudi	9 h	Jean-Marc ABADIE 06 13 26 71 50		
Marche nordique	Vendredi	8 h 30	Eliane FRECON 06 46 81 36 48		
Marche aquatique côtière	Mardi	10 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	à hauteur de la Digue aux Chevaux St Jean de Luz	forfait 10 €
Marche aquatique côtière	Dimanche	10 h	Alain MAGNE 06 99 85 45 83	Plage de Socoa	
Mus	Mercredi	14 h – 17 h	Danièle BLANCHARD 06 85 48 98 78	Salle des Anciens Combattants 27, Avenue François Mitterrand - Ciboure	5 €
Mutxikoak	Lundi	Débutants: 16 h – 17 h Confirmés: 17 h – 18 h	Monique LESPORT 06 10 48 05 82	Ur Mendi - 2 Chemin d'Irachabal - St Jean/Luz (entre la Vieille rte de St Pée et la zone de Jalday)	25 €
Pelote basque (pala)	Lundi	9 h - 10 h	Peio ETCHEVERRY 06 60 10 92 57	Trinquet Vacancier à Guéthary	Régl direct au club partenaire
Pilates	Mardi	15 h – 16 h	Jo CADILLAT 06 88 21 50 79	Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean	100 €
	Jeudi	14 h – 15 h		Stade Kechiloo – Av. Georges Clémenceau St Jean	100 €
Rando niveau A	Mardi	9 h – 12 h	Jean-Marc ABADIE 06 13 26 71 50	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B	Mercredi	8 h 30 – 12 h ou 9 h – 12 h 30	Hervé BIGNON 06 81 83 57 31	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B	Lundi	8 h 30 – 13 h	Hervé BIGNON 06 81 83 57 31	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B	Lundi	8 h 30 – 17 h	Monique POVEDA 06 31 52 32 63	RV parking Urdazuri (derrière Carrefour Market) St Jean de Luz	
Rando niveau B	Jeudi	8 h 30 – 17 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau C	Jeudi	8 h 30 – 17 h	Jean-Louis LE BORGNE 06 82 31 46 34	RV parking Urdazuri (derrière Carrefour Market) St Jean de Luz	
Rando niveau C	Lundi	8 h 30 – 17 h	J. Michel CRUZALEBES 06 25 31 97 99	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau C	Jeudi	8 h 30 – 17 h	André LESTANGUET 06 76 69 67 27	RV parking Urdazuri (côté pharmacie) St Jean de Luz	
Sorties neige	selon météo	sortie à la journée ou week-end	Pierre CARLES 06 33 17 07 81	se renseigner auprès du responsable	Régl direct de chaque sortie
Tarot	Mardi	14 h – 17 h	Dany DUVAL 06 85 54 12 13	Stade Jean Poulou Ciboure	5 €
Tir à l'arc 10 personnes maxi	Vendredi	9 h 30 – 11 h	Marc LERMOYER 06 59 81 51 59	Trinquet Dongaitz – Rue Bernard de Coral Urrugne	65 €
Yoga	Mardi	9 h – 10 h	Maité PRAT 05 59 26 17 87	23 rue Paul Gelos St Jean de Luz	180 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Rando niveau B (Hervé) 8 h 30 – 13 h Rando niveau. B (Monique) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (J.Michel) 8 h 30 – 17 h Pelote (pala) 9 h – 10 h	Yoga 9 h – 10 h Rando niveau A (J.Marc) 9 h – 12 h Marche nordique (Denise) 9 h 20 Marche aquatique côtière (Jacques) 10 h	Rando niveau B 8 h 30 – 12 h (J.Marc) 9 h – 12 h 30 (Hervé) Marche nordique (Alain) 8 h 30	Rando niveau. B (Jacques) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (J.Louis) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (André) 8 h 30 – 17 h Marche nordique (J.Marc) 9 h	Marche nordique (Éliane) 8 h 30 Tir à l'arc 9 h 30 – 11 h	Marche aquatique côtière (Alain) 10 h
Danses du monde 14 h – 16 h Jeux de société et belote 14 h – 16 h 30 Mutxikoak Débutants : 16 h – 17 h Confirmés : 17 h – 18 h Chant (multilingues) 17 h – 19 h	Pilates 15 h – 16 h Gymnastique (stretching) 16 h 15 – 17 h 15 Golf (perfectionnement) 16 h – 17 h <i>(sous condition d'au moins 3 présents)</i> Tarot 14 h – 17 h	Danses latines 14 h – 15 h Mus 14 h – 17 h	Pilates 14 h – 15 h Gymnastique ("bien vieillir") 15 h 15 – 16 h 15 Golf (débutants) 16 h – 17 h		
Aquagym 20 h – 21 h			Danses de salon Débutants: 18 h 45 – 20 h 15 Confirmés: 20 h 45 – 21 h 45 Aquagym 19 h 45 – 20 h 45		

***Niveaux des randos :**

***A :** Randonnée en terrain plat, facile et accessible à tous (1 à 2 heures). Exemples de parcours : de la Chambre d'Amour à la Barre à Anglet, de Béhobie à Txingudi le long de la Bidassoa.

***B :** Randonnée faible dénivelé (inférieur à 600 mètres), accessible à la plupart. Pas de difficulté technique particulière. Ces sorties peuvent se faire à la demi-journée (2 à 3 heures), ou à la journée avec le pique-nique dans le sac (4 à 5 heures). Exemples de parcours : Suhalmendi par Sare (demi-journée), Zentimela depuis le col de Lizarieta (journée).

- un groupe animé par Hervé Bignon le lundi (demi-journée)
- un groupe animé par Monique Poveda le lundi (journée)
- un groupe animé par Hervé Bignon le mercredi (demi-journée)
- un groupe animé par Jacques Bomassi le jeudi (journée)

***C :** Randonnée avec dénivelé supérieur à 600 mètres pour une sortie à la journée (5 à 6 heures). Demande un certain entraînement. Les itinéraires peuvent présenter quelques passages techniques peu difficiles (pente raide, pierrier, passage escarpé ou aérien) qui nécessitent un pied assez sûr. Exemples de parcours : La Rhune en boucle depuis Trabenia, Mendaur depuis Arantxa ou Aurtiz.

- un groupe animé par Jean-Louis Le Borgne le jeudi (journée)
- un groupe animé par Jean Michel Cruzalèbes le lundi
- un groupe animé par André Lestanguet le jeudi. Ce dernier propose des sorties un peu plus longues et/ou techniques, avec un rythme plus soutenu que celui de Jean-Louis.

Si vous voulez intégrer un groupe, appelez d'abord l'animateur pour qu'il puisse évaluer avec vous votre niveau.

Équipement de base du marcheur ou randonneur : Chaussures de randonnées, bâtons de marche recommandés, sac à dos contenant a minima un coupe-vent et/ou un vêtement de pluie, une couverture de survie, un chapeau ou casquette, de l'eau, de la crème solaire, et un encas pour la pause. Une pièce d'identité et la carte européenne d'assurance santé.

Programmes : Pour connaître les programmes précis et les horaires, se reporter aux **programmes hebdomadaire et mensuel** publiés dans la page d'accueil du site, dans l'article « Agenda ». Ce programme est modifié si nécessaire en fonction de la météo.

***Marche nordique : (plus d'infos sur le site Internet)**

- * un groupe animé par Denise Almeida le mardi, plage d'Hendaye: bien-être, santé et découverte, en intercalant étirements et marche plus ou moins rapide.
- * un groupe animé par Jean-Marc Abadie le jeudi: marche modérée et découverte, plusieurs trajets différents avec petit dénivelé <50 m, vitesse moyenne 4,5 km/h environ.
- * un groupe animé par Alain Magne le mercredi: marche d'endurance et vitesse, en respectant les capacités physiques de chacun, les temps d'arrêts et l'hydratation.
- * un groupe animé par Éliane Frécon le vendredi: marche modérée et découverte, en respectant les mêmes règles.

Équipement: tenue de sport légère et confortable, coupe-vent imperméable, chaussures légères à tige basse (type running ou trail), petit sac à dos avec une barre énergétique, une bouteille d'eau, bâtons spécifiques pour la marche nordique, dont la taille sera précisée avec le conseiller du magasin ou l'animateur.