

## Activités physiques et de pleine nature

### Gymnastique

- Gymnastique d'entretien : Mont-de-Marsan et Saint-Pierre-du-Mont
- Gymnastique douce : Mont-de-Marsan
- Gymnastique plein air : Saint-Paul-lès-Dax

### Tennis de table

- Mont-de-Marsan

### Golf

- janvier : Castejaloux (47)
- février : Bahus-Soubiran
- avril : Saint-Avit
- juin : Eauze (32)
- septembre : Salies-de-Béarn (64)
- octobre : Mimizan
- décembre : lieu surprise !

### Randonnées pédestres

#### Sorties montagne

- 19 ou 21 mai : Aramits
- 7 ou 9 juillet : Larrau
- 8 ou 10 septembre : St-Pée-sur-Nivelle

#### Sorties plaine

- 21 ou 23 avril : Moncaup
- 16 ou 18 juin : Moncrabeau
- 6 ou 8 octobre : Saumont

#### Les jeudis de la rando

- 22 janvier : Vieux-Boucau
- 19 février : Castets
- 26 mars : Onesse-et-Laharie
- 30 avril : Sainte-Colombe
- 28 mai : Bénesse-lès-Dax
- 11 juin : Mont-de-Marsan
- 17 septembre : Labastide-d'Armagnac
- 29 octobre : Cauneille
- 26 novembre : Léon
- 10 décembre : Saint-Paul-lès-Dax

### Raquettes à neige

- 29 janvier
- 5 février
- 26 février
- 12 mars
- 17 décembre

### Journées marche d'orientation

- 15 avril - Messanges
- 3 juin - marche d'orientation et pinasse - Gastes
- 21 octobre : Rallye photos culturel - Taller

### Bénévolat création et animation de marches d'orientation

- demande de renseignements

### Cyclo

#### VTT

- 23 janvier : Secteur de Morcenx/Arjuzanx
- 5 juin : Dax
- 22 septembre : Pouydesseaux

#### Vélo électrique

- 5 et 12 mai : Dax
- 6 et 13 mai : Mont-de-Marsan

#### Tchanquaroue

- 7 ou 13 mai : Mimizan

### Séjours Thalasso Anglet

- 3, 4 et 5 novembre
- 17, 18 et 19 novembre
- 24, 25 et 26 novembre

### Manifestations sportives

#### Jeux landais seniors

- 12 juin : Hagetmau

#### Jeux d'Aquitaine seniors

- Octobre : Rion-des-Landes

**Bulletin à renvoyer à :**  
Département des Landes  
SAPAL

Hôtel du Département  
23 rue Victor-Hugo  
40025 Mont-de-Marsan cedex  
ou par mél. : [sapal@landes.fr](mailto:sapal@landes.fr)

#### Gestion des données personnelles et politique de confidentialité

Les informations personnelles recueillies dans le cadre de ce formulaire, avec votre consentement explicite, ont pour finalité de prendre en compte vos inscriptions aux activités de l'année 2025 du SAPAL. Vous pouvez à tout moment retirer votre consentement en remplissant la mention prévue à cet effet dans le formulaire.

Les données personnelles fournies peuvent faire l'objet d'un traitement informatique et d'un traitement papier et ne font pas l'objet d'une prise de décision automatisée ou de profilage. Elles ne sont conservées que dans la limite imposée par la finalité du traitement.

Le Département est le responsable du traitement et les destinataires des données sont les agents du Département des Landes. Aucune donnée collectée ne fait l'objet d'un transfert en dehors de l'Union européenne.

Le Département a désigné un Délégué à la protection des données que le participant pourra joindre par courriel à [dpd@landes.fr](mailto:dpd@landes.fr).

Conformément à la loi informatique et libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant :

- par courrier : Département des Landes, 23 rue Victor-Hugo, 40000 Mont-de-Marsan
- par mail : [dpd@landes.fr](mailto:dpd@landes.fr)
- par un formulaire de contact disponible sur : [landes.fr/contactez-nous](http://landes.fr/contactez-nous)



aux activités  
du SAPAL

## BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION

### Janvier à décembre 2026

Sélectionnez les activités auxquelles vous souhaitez participer et envoyez ce bulletin de pré-inscription au SAPAL. Vous recevrez en retour un dossier complet récapitulatif de vos choix.

En cas de changement d'avis de votre part, il est impératif de nous le signaler dans les plus brefs délais.

**Madame\***

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Tél. portable :

Mél :

**Monsieur\***

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Tél. portable :

Mél :

Adresse :

Tél domicile :

Réservé à l'administration

#### Covoiturage occasionnel

(si vous cochez, vos coordonnées téléphoniques pourront être communiquées aux autres "covoitureurs")

j'accepte de transporter avec mon véhicule

je suis intéressé(e) pour être transporté(e)

\* pour le questionnaire qui suit,

merci de bien vouloir cocher le picto  pour Madame  
et le picto  pour Monsieur

**Manifestation 40 ans du SAPAL :** 24 septembre à Mont-de-Marsan

## Santé, solidarité et bénévolat

### Bien-être et santé

**RELAIS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ**

souhait d'informations

**ICOPE**  je souhaite être accompagné(e)

### CONFÉRENCES ET ATELIERS

#### Maison Sport Santé

20 mars : Mont-de-Marsan

#### Quand le sommeil prend de l'âge

10 mars : Mont-de-Marsan

20 mars : Dax

#### Dépasser les idées reçues sur les addictions

12 octobre : Saint-Pierre-du-Mont

14 octobre : Aire-sur-l'Adour

30 octobre : Dax

#### Le rire, un vecteur de bien-être

5 mars : Mont-de-Marsan

11 mars : Soustons

13 mars : Dax

#### Bols tibétains

17 mars : Saint-Pierre-du-Mont

27 mai : Dax

### FORMATIONS SECOURISME

#### Premiers secours

3 avril : Parentis-en-Born

19 octobre : Saint-Pierre-du-Mont

#### Pour les bénévoles du SAPAL et d'associations

23 février : Hagetmau

27 février : Léon

26 mai : Saint-Pierre-du-Mont

#### Massage cardiaque et défibrillateur

2 novembre : Dax

16 novembre : Saint-Pierre-du-Mont

### Ateliers bien vivre ma retraite

26, 27 et 28 janvier - 4, 5 et 6 mars : « À la retraite, qui suis-je ? » : Saint-Pierre-du-Mont

24 et 25 février : « Entraînement à la communication constructive » : Mimizan

26 mars : « Marcher et mieux se rencontrer » : Haute Lande

9, 10 et 11 juin : « Grandir en confiance en soi » : Saint-Pierre-du-Mont

28 et 29 septembre : « Mon expérience, une richesse à partager » : Dax

17 et 18 novembre : « Bien vivre mon temps libre » : Saint-Pierre-du-Mont

5, 6, 7, 8 et 9 juillet : « Avancer en cohérence dans mon quotidien » : Saint-Julien-en-Born

19, 20, 21, 22 et 23 octobre : « Ma vie relationnelle aujourd'hui » : Saint-Pierre-du-Mont

### Solidarité

#### Transport solidaire

souhait d'informations

#### Équip'Âges

souhait d'informations

#### Expositions

souhait d'informations

#### Carnaval des EHPAD

24 mars : Morcenx-la-Nouvelle

#### Accompagner des personnes en situation de handicap dans leur pratique sportive

24 février : réunion de présentation : Tartas

#### Accompagner des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

7 janvier : basket-ball à Yzosse

13 janvier, 3 février, 10 mars, 5 mai : activités personnes vieillissantes à Morcenx, Mont-de-Marsan, Moustey et Cauneille

31 janvier : tir-à-l'arc à Saint-Pierre-du-Mont

19 janvier, 30 mars, 27 avril, 4 juin : activités motrices à Mont-de-Marsan, Lit-et-Mixe, Magescq et Moustey

21 janvier, 21 février, 19 mars, 25 mars : tennis de table à Mont-de-Marsan

22 janvier, 28 février, 17 juin : pétanque à Soustons

4 mars : initiation pelote basque et badminton à Dax

26 mars, 2 avril, 30 avril, 23 juin : randonnée pédestre à Morcenx, Magescq, Pouydesseaux et Brocas-les-Forges

1er avril : athlétisme à Mont-de-Marsan

23 avril : tir à l'arc et jeux de visée à Mont-de-Marsan

#### Accompagner des personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel

14 janvier : Boccia à Mont-de-Marsan – 11 février, 20 avril et 29 avril à Dax

1er avril : multi-activités à Mont-de-Marsan

25 avril : foulées roulées à Mont-de-Marsan

27 mai : tir à l'arc à Saint-Pierre-du-Mont  
 10, 12, 13 et 14 juin : Handilandes

### Bénévolat et vie associative

#### Formations associatives

17 mars : bases de l'association à Saint-Pierre-du-Mont

22 mai : l'intelligence artificielle à Saint-Paul-lès-Dax

20 novembre : animer autrement à Saint-Pierre-du-Mont

#### Formation d'animateurs bénévoles de gymnastique

13, 15, 16 octobre – 17, 19, 20 novembre et 3 décembre à Laluque

#### Regroupement gymnastique

16 mars ou 23 mars : regroupement gymnastique à Grenade-sur-l'Adour ou Saint-Julien-en-Born

24 novembre : regroupement à Cassen

## Culture, patrimoine, environnement et vie pratique

### Conférences, débats, échanges

#### La sorcellerie dans les Landes

3 avril : Mont-de-Marsan

24 avril : Saint-Vincent-de-Paul

#### Revivez le rock

20 janvier : Bob Dylan - Mont-de-Marsan

27 janvier : Bob Dylan - Herm

17 février : Bruce Springsteen - Mont-de-Marsan

25 février : Bruce Springsteen - Herm

18 mars : Pink Floyd - Mont-de-Marsan

25 mars : Pink Floyd - Herm

21 avril : Led Zeppelin - Mont-de-Marsan

29 avril : Led Zeppelin - Herm

23 juin : The Doors - Mont-de-Marsan

24 juin : The Doors - Herm

27 octobre : David Bowie - Mont-de-Marsan

28 octobre : David Bowie - Herm

18 novembre : Beatles - Mont-de-Marsan

24 novembre : Beatles - Herm

15 décembre : Mère Noël avec nous - Mont-de-Marsan

16 décembre : Mère Noël avec nous - Herm

### L'art déco dans les Landes

27 novembre : Mont-de-Marsan

### Découverte aménagement intérieur

25 février : Saint-Pierre-du-Mont

### Couleurs aménagement intérieur

29 avril : Saint-Paul-lès-Dax (matin)

29 avril : Saint-Pierre-du-Mont (après-midi)

### Les collectivités territoriales

21 janvier : Mont-de-Marsan

### Rallye

22 octobre : Mont-de-Marsan

### Cours

#### Anglais (Mont-de-Marsan)

demande de renseignements

#### Espagnol (Mont-de-Marsan)

demande de renseignements

#### Atelier numérique : Intelligence artificielle

12 février : Pontonx-sur-l'Adour

1er avril : Tartas

13 ou 20 avril : Mont-de-Marsan

#### Atelier numérique : stockage des photos sur le téléphone

22 octobre : Pontonx-sur-l'Adour

18 novembre : Tartas

23 novembre ou 8 décembre : Mont-de-Marsan

#### Cafés numériques

30 janvier : Saint-Pierre-du-Mont

#### Atelier peinture sur céramique

4 février : Mont-de-Marsan

#### Composition florale

23 mars : présentation et 1<sup>er</sup> cours - Saint-Paul-lès-Dax

#### Décorations de Noël

3 ou 6 novembre : Saint-Pierre-du-Mont

#### Code de la route

3 avril ou 10 avril : Saint-Paul-lès-Dax

17 ou 24 avril : Saint-Pierre-du-Mont

#### Etat émotionnel et conduite

2 avril : Saint-Pierre-du-Mont

18 mai : Saint-Paul-lès-Dax

#### Éco-conduite/coaching conduite

2 ou 9 octobre : Saint-Pierre-du-Mont

16 ou 23 octobre : Saint-Paul-lès-Dax

16 décembre : Mère Noël avec nous - Herm

### Quand ma mobilité prend de l'âge

19 novembre : Saint-Paul-lès-Dax

30 novembre : Saint-Pierre-du-Mont

### Limites humaines

7 décembre : Saint-Pierre-du-Mont

11 décembre : Saint-Paul-lès-Dax

### Projets

#### Micro-forêt

21 janvier : présentation du projet : Saint-Pierre-du-Mont

#### Enregistrement audio-guide

15 janvier : Mont-de-Marsan



Département  
des Landes

# Certificat médical

Je soussigné, Docteur .....  
demeurant à .....  
certifie que M. /M<sup>me</sup> .....

ne présente aucune contre-indication à la pratique de :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> gymnastique d'entretien | <input type="checkbox"/> randonnée pédestre (plaine)   |
| <input type="checkbox"/> golf                    | <input type="checkbox"/> randonnée pédestre (montagne) |
| <input type="checkbox"/> tennis de table         | <input type="checkbox"/> raquettes à neige             |
| <input type="checkbox"/> cyclo (route)           | <input type="checkbox"/> VTT                           |

Autres  .....  
 .....  
 .....

Remarques .....  
.....  
.....

à ..... , le .....

Signature (cachet)





Département  
des Landes

# Questionnaire de santé « QS-SPORT »

Nom : ..... Prénom : .....

## Répondez aux questions suivantes par OUI ou NON\*

OUI NON

### Durant les 12 derniers mois

Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### À ce jour

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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du pratiquant.

**Si vous avez répondu non à toutes les questions :** Vous êtes prêt pour la saison sportive de l'année civile en cours.

**Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions :** Vous devez consulter votre médecin et fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités physiques.

Signature :

Date : .....

Si vous avez des questions sur votre état de santé (notamment durant cette saison), **parlez-en à votre médecin.**