

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

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.

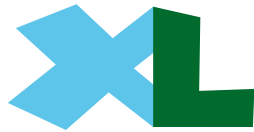
Les données personnelles fournies peuvent faire l'objet d'un traitement informatique et d'un traitement papier et ne font pas l'objet d'une prise de décision automatisée ou de profilage. Elles ne sont conservées que dans la limite imposée par la finalité du traitement.

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.

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
- par un formulaire de contact disponible sur : landes.fr/contactez-nous



Département
des Landes



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*

Solidarités humaines

☐ **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

☐ 1^{er} 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

☐ 1^{er} 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

☐ 1^{er} 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^{er} 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

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

Bénévolat animation d'expositions

☐ souhait d'informations

Atelier d'histoires

☐ souhait d'informations

Stages

☐ 5 et 6 février : lectures d’œuvres
poétiques

☐ 21 et 22 avril : découverte des
marionnettes

☐ 8 et 9 octobre : lecture pour le jeune
public

Rencontres et échanges

☐ 13 mars : lectures animées (cirque) :
Mont-de-Marsan

☐ 10 novembre : théâtre d’objets (projet
Osons) : Mont-de-Marsan

Spectacles Rêv'en Scène

☐ janvier ou février : Terre : Mugron

☐ 9 mars : C'est vendredi aujourd’hui :
Mont-de-Marsan

☐ 20 mars : La ferme des animaux :
Rion-des-Landes

Visites et découvertes

HISTOIRE et PATRIMOINE

Les Archives

☐ 28 janvier : Mont-de-Marsan

Château d'Amou

☐ 6 mars

☐ 27 avril

☐ 30 octobre

Si Bélus m'était compté

☐ 25 juin : Bélus

Musée de la Faïence et des Arts de la table

☐ 14 ou 16 avril : Samadet

Château de Caumale (Escalans et Gabarret)

☐ 6 mai

☐ 3 juin

☐ 20 octobre

ENTREPRISES – ACTIVITÉS

Landes Partage

☐ 3 mars : Mont-de-Marsan

☐ 28 avril : Hagetmau

☐ 29 septembre : Mont-de-Marsan

☐ 13 octobre : Hagetmau

CaféMusic (Mont-de-Marsan)

☐ 2 février

☐ 9 mars

☐ 14 septembre

Pisciculture/église de Geloux

☐ 1^{er} avril

☐ 3 septembre

ESAT

☐ 3 février : Mont-de-Marsan

☐ 19 mars : Mont-de-Marsan

☐ 5 mars : Dax

« Blondes » Pâtes artisanales

☐ 28 avril : Mugron

Bufflones

☐ 28 mai ou 4 juin : Tilh

Planfor

☐ 16 septembre ou 5 octobre :
Uchacq-et-Parentis

ENVIRONNEMENT

Fédération départementale de la chasse

☐ 30 janvier : Pontonx-sur-l'Adour

Conférence sur la mer

☐ 6 mars

Balade lagune et marais

☐ 19 juin : Biscarrosse

Balade nature et histoire

☐ 9 juin : Saint-Pierre-du-Mont

☐ 18 septembre : Saint-Pierre-du-Mont

Renaturation du Gioulé

☐ 4 mai : Cazères-sur-l'Adour/Le Vignau

Brame du cerf (nord des Landes)

☐ 28 (ou 30 septembre si mauvais temps)

☐ 5 (ou 7 octobre si mauvais temps)



Département
des Landes

Certificat médical

Je soussigné, Docteur

demeurant à

certifie que M. /M^{me}

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 eu 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.