

SENIORS en FORME

(ancien Passeport seniors)

**DU 15 SEPTEMBRE 2025
AU 12 JUIN 2026**

des activités sportives
pour les + de 60 ans



Renseignements 04 42 77 63 38

Toute la programmation sur vitrolles13.fr



Vitrolles
vivre ensemble

Rester actif, se sentir bien, garder le lien... voilà l'ambition du dispositif Seniors en forme, porté par l'Accueil Sportif Municipal et pensé pour accompagner les plus de 60 ans dans une vie quotidienne dynamique, équilibrée et conviviale.

Anciennement connu sous l'appellation Passeport Seniors, ce programme conserve ce qui fait sa force : une offre riche et variée d'activités physiques, sportives et de bien-être, ouverte à toutes et

**« Au-delà des bienfaits pour la santé,
le sport est aussi un formidable
vecteur de lien social. »**

tous, quels que soient vos envies ou votre niveau. Ce document centralise l'ensemble des propositions de

la Ville à destination des seniors, avec un objectif clair : favoriser le bien vieillir par la pratique régulière d'activités adaptées avec un encadrement de qualité en toute sécurité.

Nous espérons que vous trouverez dans ces pages de quoi nourrir votre curiosité, entretenir votre forme, faire de belles rencontres et surtout, continuer à tisser des liens dans notre ville.

Belle année sportive.





LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DU PROGRAMME « SENIORS EN FORME »

Le programme « Seniors en forme » a été conçu pour accueillir au mieux les aînés de Vitrolles, et leur proposer, tout au long de l'année, un large éventail d'activités physiques adaptées, en toute sécurité et dans une ambiance conviviale. Ces activités visent à lutter contre la sédentarité, à préserver la forme physique et à renforcer le lien social.

Elles incluent notamment : la randonnée pédestre, le VTC, le parcours santé, la pétanque, le tir à l'arc, la gymnastique, le tai chi chuan, le qi gong, le yoga, la marche nordique, l'escalade en salle et le tennis.

A Vitrolles, le dispositif « Seniors en forme », c'est :

- Un encadrement assuré par des éducateurs sportifs municipaux.
- Une dizaine d'activités proposées, très complémentaires
- + de 300 seniors inscrits.
- 70 % des participants ont plus de 65 ans.
- Un tarif adapté au quotient familial, accessible à tous

FICHE D'INSCRIPTION

Partie à découper

NOM Prénom :

Année de naissance : à :

Adresse :

Courriel :

Quartiers :

- | | |
|--|--|
| ☐ Liourat - Petite Garrigue - Les Pins | ☐ Centre Urbain |
| ☐ Vieux Village | ☐ La Plaine - Les Cadenières |
| ☐ Pinchinades - Ferme de Croze | ☐ Les Vignettes - Gare |
| ☐ Frescoule | ☐ Hors Vitrolles |

Téléphone fixe : Téléphone portable :

Numéro de téléphone en cas d'urgence :

Documents à présenter :

- Carte nationale d'identité
- Justificatif de domicile (quittance EDF, GDF, eau, téléphone)

Documents obligatoires à fournir à l'inscription :

- Photocopie de l'attestation de responsabilité civile
- Photo d'identité
- Photocopie de l'avis d'imposition 2025 (année imposable 2024 ou document de la CAF pour quotient familial) *En cas d'absence de ce document, le tarif maximum sera appliqué.*
- Certificat médical spécifique à l'activité (*1) datant de moins de 3 mois

Autorise le responsable à prendre toutes les mesures en cas d'accident y compris le transport dans l'établissement hospitalier le plus proche.

Fait à : le :

Signature



ACTIVITÉS

Partie à découper

RANDONNEE PEDESTRE CONFORT *2

50 places
Plateau de Vitrolles
ou sites extérieurs
(Randonnée journée)

Jeudi 14h15 à 16h45 ○
(départ du radar)

RANDONNEE PEDESTRE CONFIRMEE*2

50 places
Plateau de Vitrolles ou sites extérieurs
(Randonnée journée)

Jeudi 14h15 à 17h15 ○
(départ des collets rouges)

VTAE (VTT à assistance électrique)*8

12 places
Départ Valbacol / Arrivée au radar

Lundi 14h15 à 17h ○

PARCOURS SANTE*3

30 places
Parc du griffon - RDV Terrain de golf

Jeudi 9h à 11h ○

PETANQUE*7

40 places / créneau
Rond Point du Lycée Caucadis

Jeudi 8h45 à 10h15 ○
10h15 à 11h45 ○

TIR A L'ARC EN SALLE

12 places / créneau
Gymnase Carpentier

Vendredi 14h15 à 15h45 ○
15h45 à 17h15 ○

GYM*4

30 places / créneau
Gymnase Piot (salle de danse)

Mardi 9h à 10h30 (dynamique) ○
10h30 à 12h (confort) ○

Vendredi 9h à 10h30 (dynamique) ○
10h30 à 12h (confort) ○

TAI-CHI-CHUAN

20 places / créneau
Lieu précisé lors de l'inscription

Lundi 10h15 à 11h45 ○
Jeudi 10h15 à 11h45 ○

QI GONG*5

20 places / créneau
Lieu précisé lors de l'inscription

Lundi 8h45 à 10h15 ○
Mardi 10h15 à 11h45 ○
Jeudi 8h45 à 10h15 ○
Vendredi 10h15 à 11h45 ○

VTC (musculaire) CONFORT *9

12 places
Départ du radar

Lundi 9h à 11h ○



TENNIS

8 places

Parc du Griffon (terrains 9 et 10)

Lundi 14h15 à 15h45 ○



MARCHE NORDIQUE CONFIRMÉE*

30 places

Parc du Griffon

(parking restaurant du Parc)

Plateau de Vitrolles

Mardi 14h à 17h ○

Sorties sur sites extérieurs prévues
à la 1/2 journée.

* Les bâtons ne seront plus prêtés aux
personnes ayant plus d'une saison de
pratique au sein de cette activité.

MARCHE NORDIQUE CONFORT*6

30 places

Parc du Griffon

(parking Simone de Beauvoir)

Plateau de Vitrolles

Mardi 14h15 à 16h15 ○

YOGA*5

20 places / créneau

Lieu précisé lors de l'inscription

Mardi 8h45 à 10h15 ○

Vendredi 8h45 à 10h15 ○



ESCALADE EN SALLE

14 places

Mur d'escalade

(Complexe sportif Léo Lagrange)

Mardi 9h à 12h ○

[NOUVEAU] BARRE AU SOL *10

12 places, débutants

Lieu précisé lors de l'inscription

Lundi 9h à 10h ○

10h15 à 11h15 ○



ACTIVITÉS

Partie à conserver

RANDONNEE PEDESTRE CONFORT *2

50 places
Plateau de Vitrolles
ou sites extérieurs
(Randonnée journée)

Jeudi 14h15 à 16h45 ○
(départ du radar)

RANDONNEE PEDESTRE CONFIRMEE*2

50 places
Plateau de Vitrolles ou sites extérieurs
(Randonnée journée)

Jeudi 14h15 à 17h15 ○
(départ des collets rouges)

VTAE (VTT à assistance électrique)*8

12 places
Départ Valbacol / Arrivée au radar

Lundi 14h15 à 17h ○

PARCOURS SANTE*3

30 places
Parc du griffon - RDV Terrain de golf

Jeudi 9h à 11h ○

PETANQUE*7

40 places / créneau
Rond Point du Lycée Caucadis

Jeudi 8h45 à 10h15 ○
10h15 à 11h45 ○

TIR A L'ARC EN SALLE

12 places / créneau
Gymnase Carpentier

Vendredi 14h15 à 15h45 ○
15h45 à 17h15 ○

GYM*4

30 places / créneau
Gymnase Piot (salle de danse)

Mardi 9h à 10h30 (dynamique)
10h30 à 12h (confort)

Vendredi 9h à 10h30 (dynamique)
10h30 à 12h (confort)

TAI-CHI-CHUAN

20 places / créneau
Lieu précisé lors de l'inscription

Lundi 10h15 à 11h45 ○
Jeudi 10h15 à 11h45 ○

QI GONG*5

20 places / créneau
Lieu précisé lors de l'inscription

Lundi 8h45 à 10h15 ○
Mardi 10h15 à 11h45 ○
Jeudi 8h45 à 10h15 ○
Vendredi 10h15 à 11h45 ○

VTC (musculaire) CONFORT *9

12 places
Départ du radar

Lundi 9h à 11h ○



TENNIS

8 places

Parc du Griffon (terrains 9 et 10)

Lundi 14h15 à 15h45 ○



MARCHE NORDIQUE CONFIRMÉE*

30 places

Parc du Griffon

(parking restaurant du Parc)

Plateau de Vitrolles

Mardi 14h à 17h ○

Sorties sur sites extérieurs prévues à la 1/2 journée.

* Les bâtons ne seront plus prêtés aux personnes ayant plus d'une saison de pratique au sein de cette activité.

MARCHE NORDIQUE CONFORT*6

30 places

Parc du Griffon

(parking Simone de Beauvoir)

Plateau de Vitrolles

Mardi 14h15 à 16h15 ○

YOGA*5

20 places / créneau

Lieu précisé lors de l'inscription

Mardi 8h45 à 10h15 ○

Vendredi 8h45 à 10h15 ○



ESCALADE EN SALLE

14 places

Mur d'escalade

(Complexe sportif Léo Lagrange)

Mardi 9h à 12h ○

[NOUVEAU] BARRE AU SOL*10

12 places, débutants

Lieu précisé lors de l'inscription

Lundi 9h à 10h ○

10h15 à 11h15 ○



INFORMATIONS IMPORTANTES

(*1) **Le certificat doit être spécifique à chaque activité.** Cependant l'ensemble des activités peut figurer sur le même certificat médical.

(*2) **Randonnée :** Les dates des sorties à la journée vous seront communiquées par les responsables de l'activité au cours de la saison.

(*3) **Parcours Santé :** Activité axée sur **la marche soutenue**. A faire **préciser sur le certificat médical** si vous participez à cette activité.

(*4) **Gym : Dynamique :** Cardio - coordination - équilibre - entretien musculaire - souplesse.

Confort : Gym posture - gym mémoire - équilibre -entretien musculaire - souplesse - coordination.

Prévoir tapis et coussin de confort personnel.

(*5) **A prévoir :** Pour le Qi Gong et le Yoga, tapis et coussin de confort personnel. (limité à 2 cours par semaine)

(*6) **Marche nordique confort :** Temps d'activité 2h. Rythme moins soutenu et récupération plus longue qu'en marche nordique confirmée.

(*7) **Pétanque :** Accès en cas de besoins aux sanitaires du complexe sportif Léo Lagrange.

(*8) **VTTAE (Vélo Tout Terrain à Assistance électrique) :** Temps d'activité 2h45. Pour participer à cette activité, il faut être muni obligatoirement d'un VTT à assistance électrique. Casque et gants obligatoires / Genouillères et coudières de protection fortement conseillées.

(*9) **VTT confort (musculaire) :** Temps d'activité 2h. Il est impératif de maîtriser le pilotage de vélo sur tous les chemins. Pour participer à cette activité, il faut être muni obligatoirement d'un VTT musculaire. Casque et gants obligatoires.

(*10) **Barre au sol :** renforcement des chaines musculaires, alignement idéal, stabilité, tonicité ...

MODALITÉS D'INSCRIPTION 2025/2026

- **60 ans révolus dans l'année sportive**
- **2 Activités maximum au choix (possibilité d'une 3^e activité optionnelle sous réserve de places disponibles)**

Le paiement se fera dans un second temps au Guichet familles (Bâtiment le Romarin)
Les modalités vous seront données lors de l'inscription.

Tarifs Vitrollais (pour l'année)

Tranches	Quotient Familial Mensuel	Tarifs
1	de 0 à 429€	56€
2	de 430 à 629€	59,5€
3	de 630 à 929€	63€
4	de 930 à 1 529€	67€
5	de 1 530 à 2 029€	71,5€
6	supérieur à 2 030€	76€

En cas de non présentation de l'avis d'imposition, le tarif le plus élevé sera appliqué

Tarifs extérieurs (pour l'année) : 147€

Névache : Un séjour axé sur la randonnée en montagne sera proposé en fin d'année sportive (date communiquée ultérieurement)

Fête de clôture : (date communiquée ultérieurement)

INSCRIPTIONS *

POUR LES VITROLLAIS UNIQUEMENT (se munir d'un justificatif de domicile)

› **JEUDI 4 SEPTEMBRE** de 8h30 à 17h - Maison de quartier des Bords de l'Étang

› **VENDREDI 5 ET LUNDI 8 SEPTEMBRE** de 9h à 12h - Base Nautique du Porry
(6 allée David Guillermet, 13127 Vitrolles)

POUR TOUS › **LES 9, 11 ET 12 SEPTEMBRE** : de 9h à 12h Base Nautique du Porry
et **POUR LES SEMAINES SUIVANTES** › Direction des Sports,
Bâtiment le Romarin, le mercredi, de 14h à 16h30

*Deux dossiers d'inscription par personne au maximum acceptés
(tout dossier d'un non Vitrollais déposé les 4, 5 ou 8 septembre, ne sera pas accepté)

RENSEIGNEMENTS
Ville de Vitrolles
Direction des sports,
Bâtiment le Romarin, Quartiers Les Pins
04 42 77 63 38

