

SENIORS en FORME

DU 14 SEPTEMBRE 2026 AU 11 JUIN 2027

des activités sportives pour les + de 60 ans



Renseignements 04 42 77 63 38

Tous les renseignements sur vitrolles13.fr



LE MOT DES ÉLUS

Parce que l'activité physique est un facteur essentiel de santé, d'autonomie et de lien social, la Ville de Vitrolles poursuit son engagement en faveur du bien-vieillir avec le dispositif Seniors en Forme.

Cette ambition a été reconnue en décembre dernier par l'obtention des 4 Lauriers Ville Active et Sportive, une distinction qui récompense notamment les actions mises en œuvre pour permettre à chacun de pratiquer une activité physique tout au long de la vie.

À travers ce programme, les seniors vitrollais bénéficient d'une offre variée d'activités physiques, sportives et de bien-être adaptées à

« Bouger, partager, bien vieillir »

leurs besoins et à leurs capacités. Au-delà des

bénéfices pour la santé, ces rendez-vous sont aussi des moments privilégiés de rencontre, d'échange et de convivialité.

Rester actif, maintenir son autonomie, préserver sa forme physique et continuer à créer du lien sont au cœur de cette démarche portée par la Ville.

Nous vous souhaitons une année riche en sport, en découvertes et en rencontres.



Lionel GUARDADO
Conseiller municipal
aux Sports



Loïc GACHON
Maire de Vitrolles



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, 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

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.

Possibilité d'un second cours si places disponibles.

(*5) Les bâtons pourront être prêtés la première année.

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

• **Marche nordique confirmée :** Temps d'activité 3h. Rythme soutenu. Échauffement, corps de séance, retour au calme.

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

(*7) **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.

(*8) **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.

(*9) **Barre au sol (pilates) :** renforcement des chaines musculaires, alignement idéal, stabilité, tonicité... Discipline à un seul créneau.

ACTIVITÉS

Partie à découper

RANDONNEE PEDESTRE

CONFORT *2

30 places - Plateau de Vitrolles

(Randonnée journée - Sites extérieurs)

☐ **Jeudi 14h15 à 16h45**

(départ du radar)

RANDONNEE PEDESTRE

CONFIRMEE*2

30 places - Plateau de Vitrolles

(Randonnée journée - Sites extérieurs)

☐ **Jeudi 14h15 à 17h15**

(départ des collets rouges)

VTAE (VTT à assistance électrique)*7

14 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*6

40 places / créneau

Rond Point du Lycée Caucadis

☐ **Jeudi 8h45 à 10h15**

☐ **Jeudi 10h15 à 11h45**

TIR A L'ARC EN SALLE

12 places / créneau

Gymnase Carpentier

☐ **Mardi 14h15 à 15h45**

☐ **Mardi 15h45 à 17h15**

TENNIS

8 places - Griffon (terrains 9 et 10)

☐ **Lundi 14h15 à 15h45**

GYM*4

30 places / créneau

Gymnase Piot (salle de danse)

☐ **Mardi 9h à 10h30 (dynamique)**

☐ **Mardi 10h30 à 12h (confort)**

☐ **Vendredi 9h à 10h30 (dynamique)**

☐ **Vendredi 10h30 à 12h (confort)**

VTC (musculaire) CONFORT *8

14 places - Départ du radar

☐ **Lundi 9h à 11h**

MARCHE NORDIQUE CONFIRMÉE*5

30 places - Parc du Griffon (parking restaurant du Parc) - Plateau de Vitrolles. Sorties sur sites extérieurs prévues à la 1/2 journée.

☐ **Mardi 14h à 17h**

MARCHE NORDIQUE CONFORT*5

30 places - Parc du Griffon - (parking Simone de Beauvoir)

Plateau de Vitrolles

☐ **Mardi 14h15 à 16h15**

ESCALADE EN SALLE

14 places - Mur d'escalade du Complexe sportif Léo Lagrange

☐ **Mardi 9h à 12h**

BARRE AU SOL (PILATES) *9

12 places, débutants

☐ **Lundi 8h45 à 10h15 (débutants)**

☐ **Lundi 10h15 à 11h45 (intermédiaires)**

☐ **Jeudi 8h45 à 10h15 (débutants)**

☐ **Jeudi 10h15 à 11h45 (intermédiaires)**



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 2026 (année imposable 2025 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 conserver

RANDONNEE PEDESTRE

CONFORT *2

30 places - Plateau de Vitrolles

(Randonnée journée - Sites extérieurs)

☐ **Jeudi 14h15 à 16h45**

(départ du radar)

RANDONNEE PEDESTRE

CONFIRMEE*2

30 places - Plateau de Vitrolles

(Randonnée journée - Sites extérieurs)

☐ **Jeudi 14h15 à 17h15**

(départ des collets rouges)

VTAE (VTT à assistance électrique)*7

14 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*6

40 places / créneau

Rond Point du Lycée Caucadis

☐ **Jeudi 8h45 à 10h15**

☐ **Jeudi 10h15 à 11h45**

TIR A L'ARC EN SALLE

12 places / créneau

Gymnase Carpentier

☐ **Mardi 14h15 à 15h45**

☐ **Mardi 15h45 à 17h15**

TENNIS

8 places - Griffon (terrains 9 et 10)

☐ **Lundi 14h15 à 15h45**

GYM*4

30 places / créneau

Gymnase Piot (salle de danse)

☐ **Mardi 9h à 10h30 (dynamique)**

☐ **Mardi 10h30 à 12h (confort)**

☐ **Vendredi 9h à 10h30 (dynamique)**

☐ **Vendredi 10h30 à 12h (confort)**

VTC (musculaire) CONFORT *8

14 places - Départ du radar

☐ **Lundi 9h à 11h**

MARCHE NORDIQUE CONFIRMÉE*5

30 places - Parc du Griffon (parking restaurant du Parc) - Plateau de Vitrolles. Sorties sur sites extérieurs prévues à la 1/2 journée.

☐ **Mardi 14h à 17h**

MARCHE NORDIQUE CONFORT*5

30 places - Parc du Griffon - (parking Simone de Beauvoir)

Plateau de Vitrolles

☐ **Mardi 14h15 à 16h15**

ESCALADE EN SALLE

14 places - Mur d'escalade du Complexe sportif Léo Lagrange

☐ **Mardi 9h à 12h**

BARRE AU SOL (PILATES) *9

12 places, débutants

☐ **Lundi 8h45 à 10h15 (débutants)**

☐ **Lundi 10h15 à 11h45 (intermédiaires)**

☐ **Jeudi 8h45 à 10h15 (débutants)**

☐ **Jeudi 10h15 à 11h45 (intermédiaires)**

MODALITÉS D'INSCRIPTION 2026/2027

- 60 ans révolus dans l'année sportive
- 2 Activités maximum au choix

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€	58,10€
2	de 430 à 629€	61,70€
3	de 630 à 929€	65,20€
4	de 930 à 1 529€	69,40€
5	de 1 530 à 2 029€	74,10€
6	supérieur à 2 030€	78,70€

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

**Tarifs extérieurs
(pour l'année) : 152,20€**

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 3 SEPTEMBRE** de 8h30 à 17h - Salle de spectacles Guy Obino

› **VENDREDI 4 ET LUNDI 7 SEPTEMBRE** de 9h à 12h - Base Nautique du Porry, 6 allée David Guillermet, 13127 Vitrolles

POUR TOUS › **LES 8, 10 ET 11 SEPTEMBRE** : de 9h à 12h Base Nautique du Porry et **POUR LES SEMAINES SUIVANTES** › Direction des Sports, Bâtiment le Romarin, à partir du 16 septembre de 14h à 16h30, uniquement les mercredis.

*Deux dossiers d'inscription par personne au maximum acceptés

(tout dossier d'un non Vitrollais déposé les 3, 4 ou 7 septembre, ne sera pas accepté)

RENSEIGNEMENTS

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

