



# LOISIRS POUR TOUS &

# SPORT SANTE BIEN-ETRE

AVRIL - JUILLET  
2024

MAISON POUR TOUS LEO LAGRANGE - PAU  
Secteur Loisirs Pour Tous / Sport Santé Bien-Être  
41, rue du Colonel Gloxin  
64000 PAU



Hélène LANGLADE : 06.75.92.99.25  
loisirspourtous@leolagrange-pau.fr  
sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr



# EVENEMENTS

DATES	DÉTAILS	INFOS
Vendredi 24 mai	Assemblée Générale Ordinaire de la MPT Léo Lagrange Pau, à 18h	Ecole Primaire Léon Say 3 rue Jacques Terrier 64000 PAU
Vendredi 28 juin ou Vendredi 5 juillet	Musicaléo Concerts gratuits, à partir de 18h	Parc Gloxin 42 rue du Colonel Gloxin 64000 PAU



## MARCHE PÉDESTRE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis  Pas d'inscription	<b>RDV 13h20</b> Un seul départ à 13h30  <b>6€ (départ en minibus)</b> <b>3€ (départ à pied)</b>	Bénévoles  MPT Léo Lagrange Pau	1er groupe : ~ 10-12 km 2ème groupe : ~ 6-8km  Le paiement se fera avant le départ. Possibilité d'acheter des tickets.  Penser à prendre des chaussures de rechange pour le retour en minibus

## AEROMODELISME



DATES	DETAILS	ACCOMP.	TARIF
Samedi après-midi	Fabrication d'avions radiocommandés et planeurs en polystyrène extrudé et balsa. Public Jeunes  Hors vacances scolaires	Bénévoles  MPT Léo Lagrange Pau	<b>70€ / trimestre</b>

Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes activités physiques et sportives

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Les lundis 11h00 - 12h00	Séances hors vacances scolaires Inscriptions obligatoires par séance	36€ / 6 séances



# GYM D'ENTRETIEN

DATES	DÉTAILS	TARIF
Les mercredis 9h - 10h 10h - 11h	Séances hors vacances scolaires Inscriptions obligatoires par séance	36€ / 6 séances

# PILATES



DATES	DÉTAILS	TARIF
Les vendredis 9h15 - 10h15	Séances hors vacances scolaires Inscriptions obligatoires par séance	36€ / 6 séances

A partir de septembre 2024, un forfait trimestriel sera mis en place pour ces 3 activités (60€/trimestre/activités)

**Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives**



# ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Judi 04 avril	8H30  8€	Guy  Bénévole	Randonnée / Visite Balade à Morlaàs (chemin de la ligne) 11km, 150m D (possibilité de faire un 2ème groupe) Visite de la ferme artisanale Spiruline, à Buros  Pique-nique individuel
Judi 18 avril	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Nathalie  Salariée	Randonnée Entre vignes et côteaux du Madiran et du Pacherenc 10km, 175m D  Pique-nique individuel
Judi 16 mai	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard G.  Bénévole	Randonnée Boucle des 7 villages en vallée d'Aspe Bedous - Orcun - Jouers - Accous - Lées - Athas - Osse en Aspe 13,5km, 350m D  Pique-nique individuel
Judi 30 mai	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)  + supplément	Nathalie  Salariée	Randonnée / Visite Balade Autour du Serris à Baudéan: 7,5km, 340m D Visite Grotte de Médous  Pique-nique individuel



Les départs sont prévus au siège social de l'association  
et le transport se fait en minibus.

Les horaires sont modulables en fonction de la météo.  
Penser à prendre des chaussures de rechange pour le minibus.



Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives



# ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 06 juin	<b>8H00</b> Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri Bénévole	Randonnée Tuc des Arribans par le col du Riou (Luz St-Sauveur) 11km, 350m D Panorama 360 ° sur les Pyrénées  Pique-nique individuel
Jeudi 20 juin	<b>8H00</b> Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri Bénévole	Randonnée Issarbe 11km, 250m D  Pique-nique individuel
Jeudi 27 juin	<b>8H00</b> Kit à jour (72€/4 sorties)  + supplément	Pierre Nathalie Hélène Salariés	Randonnée Départ du lac de Fabrèges Petit train jusqu'au lac d'Artouste Randonnée du lac d'Artouste au Caillou de Soques en passant par le col d'Arrious (268mD+ ; 800mD-)  Pique-nique individuel
Jeudi 04 juillet	<b>8H00</b> Kit à jour (72€/4 sorties)  + location vélo  si besoin	Henri  Louise  Bénévoles	Randonnée Marche / Vélo Lac de Soustons Marche: 11km dans la forêt Vélo: 35km, tour du lac sur pistes et routes cyclables  Pique-nique individuel

Les départs sont prévus au siège social de l'association  
et le transport se fait en minibus.

Les horaires sont modulables en fonction de la météo.  
Penser à prendre des chaussures de rechange pour le minibus.



Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives



# RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 14 avril	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau des Guides de la Vallée d'Ossau	Cabane de Couscouilla Départ Port de Castet environ 4h de marche 7km, +500mD  Pique-nique individuel
Dimanche 28 avril			Trône du Roi (1266m) Vallée d'Aspe 4h de marche 6km, environ +500m D  Pique-nique individuel
Dimanche 5 mai			Pic d'Orhy (2017m) depuis le port de Larrau 4h de marche 8km, environ +500m D  Pique-nique individuel
Dimanche 26 mai			Traversée Caillou de Soques jusqu'à Saoubiste en passant par Arrégatiou Vallée d'Ossau environ 630mD+ et 600mD-  Pique-nique individuel

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif, en vue de planifier l'organisation des sorties en montagne de l'association.

Aussi, chaque sortie est susceptible d'être modifiée à tout moment par l'accompagnateur, en concertation avec la responsable du secteur et la direction de la MPT Léo Lagrange.

Selon les conditions météorologiques et l'enneigement, les randonnées seront éventuellement adaptées pour le confort et la sécurité des participants.

Toute annulation de votre part après la date donnée, sera décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

Les départs sont prévus au siège social de l'association et le transport se fait en minibus.

La mention "Montagne" doit être spécifiée sur votre certificat médical





# RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 16 juin	<b>8H00</b> Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau  des	Pena Oroel (1769m) Jaca, Espagne 4h de marche et + 8km (option +2km), 620m D (option +180m)  Pique-nique individuel
Dimanche 30 juin		Guides de la Vallée d'Ossau	Le Pourteillou Plateau de Saugué (2238m) Vallée de Gavarnie 4h30 de marche 8km, environ 630m D  Pique-nique individuel
Dimanche 7 juillet			Casque du Lhéris (1595m) Vallée de Campan 4h30 de marche 10km, environ 700m D +  Pique-nique individuel

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif, en vue de planifier l'organisation des sorties en montagne de l'association.

Aussi, chaque sortie est susceptible d'être modifiée à tout moment par l'accompagnateur, en concertation avec la responsable du secteur et la direction de la MPT Léo Lagrange.

Selon les conditions météorologiques et l'enneigement, les randonnées seront éventuellement adaptées pour le confort et la sécurité des participants.

Toute annulation de votre part après la date donnée, sera décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

Les départs sont prévus au siège social de l'association et le transport se fait en minibus.

La mention "Montagne" doit être spécifiée sur votre certificat médical





## ATELIER MOSAÏQUE

DATES	DÉPARTS	ACCOMP.	TARIF
Tous les mardis 9h - 12h	Activité créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles..  Apporter son matériel ou son support de création.	Bénévoles :  Martine G. Dominique M.	45€ / an
Tous les mardis 14h - 17h			
Tous les jeudis 14h - 17h			

## ATELIER TRICOT / COUTURE / CROCHET



DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
Tous les mercredis 14h - 17h	Activité créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles..  Apporter sa machine et son matériel	Bénévole  Simone P.	30€ / an



## COURS DE COUTURE

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
Jeudi 9h - 12h 1 cours/mois  Vendredi 9h - 12h 1 cours/mois	Création de vêtements et accessoires avec patrons.  Apporter sa machine et son matériel.	Bénévole Françoise P.	30€ /trimestre





## COURS D'ANGLAIS

DATES	DETAILS	TARIF
Les lundis 9h20 - 10h20	Cours niveau débutant 2 (« anciens élèves »)	60€ /trimestre
Les lundis 10h30 - 11h30	Cours niveau débutant 1	
Les mardis 14h - 15h	Cours niveau intermédiaire 2 (« anciens élèves »)	
Les mardis 14h - 15h	Cours niveau intermédiaire 1	

Le trimestre comprend 10 séances (les jours fériés ne sont pas rattrapés).

## REFLEXOLOGIE



DATES	DETAILS	TARIF
Sur rdv téléphonique	Appuis sur des zones déterminées, permettant d'interagir au niveau du désagrément de santé tout en réharmonisant l'ensemble de l'organisme.	12€ /séance  (4 séances max.)

Adhésion annuelle obligatoire

Si vous souhaitez continuer à recevoir les informations importantes concernant la MPT Léo Lagrange Pau, surtout ne vous désinscrivez pas de la Newsletter « La Lettre de Léo ».



## SEJOURS

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
12 au 15 juin 2024	Séjour au coeur de la Haute Vallée de l'Aude, "entre gorges et châteaux"  17 personnes	Nathalie  Salariée	Réunion de présentation <u>Judi 25 avril à 17h</u>  Inscription à partir du <u>Lundi 29 avril, à 15h30</u> <b>uniquement par téléphone</b>
16 au 21 septembre 2024	Séjour  17 personnes	Hélène  Salariée	Les informations vous seront communiquées ultérieurement (courant avril)

**Les adhérents n'ayant pas participé à des séjours l'an dernier seront prioritaires.  
Il y aura donc une liste d'attente.**



La Maison Pour Tous Léo Lagrange est labellisée « Maison Sport Santé » (MSS) depuis 2021 et agréée depuis 2023.

Elle s'adresse à des personnes en bonne santé qui souhaitent (re)prendre une activité physique et sportive avec un accompagnement, ainsi qu'à des personnes souffrant de maladies chroniques (ALD ou non) nécessitant, sur prescription médicale, une activité physique adaptée, sécurisée et encadrée par des professionnels formés.

En Nouvelle-Aquitaine, le « Dispositif PEPS » (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), permet de favoriser cette pratique d'activité physique sur prescription médicale dans les meilleures conditions.

### Qui peut prescrire ?

Tout médecin en exercice : généraliste, spécialiste, traitant ou non, sans prérequis de formation complémentaire.

### Quelle orientation ? Les différents types d'offres

- Pratique Encadrée « Déclic » : activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques à faible facteur de risque et avec des limitations fonctionnelles minimales.
- Pratique Encadrée « Elan » : activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques très éloignées de toute activité physique, avec des facteurs de risques et des limitations fonctionnelles jusqu'à modérées.
- Atelier « Passerelle » : reconditionnement à l'effort (3 mois).

Plus d'informations auprès d'Hélène LANGLADE au 06-75-92-99-25  
ou à l'adresse [sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr](mailto:sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr)

Un partenariat entre la MPT et la mutuelle locale Mutami vous permet de bénéficier de couvertures santé à tarif préférentiel disposant de forfaits « sport sur ordonnance ».

N'hésitez pas à contacter MUTAMI,  
3 cours Bosquet, 64000 PAU

Tél : 05 59 62 94 10 / Mail : [pau@mutami.fr](mailto:pau@mutami.fr)

## Communication MPT Léo Lagrange Pau



Facebook – mpt leo lagrange pau

Instagram – leolagrangepau

LinkedIn – mpt Léo Lagrange Pau

YouTube – LeolagrangePau



Site internet - Léo Lagrange Pau

**Si vous souhaitez continuer à recevoir les informations importantes concernant la MPT Léo Lagrange Pau, surtout ne vous désinscrivez pas de la Newsletter « La Lettre de Léo ».**

*Au plaisir de vous retrouver !*



**Ne pas jeter sur la voie publique - N° Siret: 326 047 53700021**  
**Imprimé par nos soins**