

Programme

BORDEAUX  
Ma ville

La semaine bleue des seniors

Du 17 au 23 oct.

150 animations gratuites  
dans tous les quartiers

*Vivre, vieillir, s'adapter à la ville qui change mais aussi faire en sorte que la ville s'adapte à ses seniors, à leurs besoins et à leurs désirs, voilà tout notre enjeu à Bordeaux.*

*Le bien-être passe aussi par le sport et les activités physiques qui représentent d'excellents moyens de créer un lien social et d'entretenir sa forme. A l'occasion de la Semaine Bleue, 150 animations et temps forts festifs et conviviaux vous sont ainsi proposés dans tous les quartiers et mettront, j'en suis sûr, votre dynamisme à l'épreuve !*

*Je souhaite à chacun d'entre vous et à tous les seniors Bordelais une belle Semaine Bleue ; qu'elle soit l'occasion de nouer des liens, tisser des relations, et découvrir ou s'adonner à une activité qu'ils ont toujours rêvé de pratiquer.*

*Alain Juppé,  
mairie de Bordeaux  
premier vice-président de la Communauté Urbaine de Bordeaux*

---

## Sommaire

<b>Les temps forts de la Semaine bleue</b>	<b>03</b>
Ouverture à l'Hôtel de Ville (lundi 17 oct. 16h)	03
Village "Bien-être et sport", place Pey-Berland (mardi 18 oct.)	03
Conférences-débats à l'Athénée (mardi 18 oct.)	03
Clôture festive sur les quais (dimanche 23 oct.)	04
<b>La Semaine Bleue dans tous les quartiers</b>	<b>04</b>
Quartier 1 - Bordeaux Maritime	05
Quartier 2 - Grand-Parc / Paul Doumer	06
Quartier 3 - Centre-Ville	07
Quartier 4 - Saint-Augustin / Victor-Hugo	08
Quartier 5 - Saint-Michel / Nansouty / Saint-Genès	08
Quartier 6 - Bordeaux Sud	09
Quartier 7 - La Bastide	10
Quartier 8 - Caudéran	10
Hors Bordeaux	11
<b>Glossaire</b>	<b>11</b>

# Les temps forts de la Semaine Bleue

## Lundi 17 octobre

### Hôtel de Ville

● **Ouverture de la Semaine Bleue, dans les salons de l'Hôtel de Ville à 16h, en présence d'Alain Juppé.**

● **Vernissage de l'exposition « 150 ans de sports à Bordeaux et dans la CUB »** réalisée par la Mémoire de Bordeaux, Mémorial de l'Hôtel de Ville.

## Mardi 18 octobre

### Place Pey-Berland, Athénée

● **Village « bien-être & sport », Place Pey-Berland, 9h30 - 17h.**

*Entrée libre (inscription sur place).*

*Renseignements : 05 57 89 37 77*

#### > Activités Bien-être

Do in\* - 10h à 11h et 15h à 16h - Pôle senior - Nelly Dumas.

Massages ayurvédiques\* - 13h30 à 14h30 - Bien-Etre d'Ailleurs.

Réflexologie (mains et pieds) - 10h à 17h - DreamFeet Concept.

Relaxation corporelle - 10h à 17h - Bulle et sens.

Shiatsu\* - 11h à 12h / 14h à 15h / 16h à 17h - Yvan Joly, Véronique Da Conceição, Jade Basset, Raphaël Sierra.

Soins psycho-socio-esthétiques - 10h à 17h. Association Régionale des Socio-Esthéticiennes.

Sophrologie\* - 12h30 à 13h15 - OAREIL.

Yoga - 10h à 11h.

Yoga des yeux - 11h à 12h - Le Corps Passerelle.

#### > Activités sportives

Arts du Cirque : jonglerie / parcours d'équilibre - 10 h30 à 11h30 et 15h à 16h - USJ Maison de Quartier.

Badminton - 13h30 à 16h - USB Maison de quartier.

Cha cha cha (initiation) - 16h à 16h30 - Rythmes et Cie.

Danse country (initiation) - 15h30 à 16h - Choretdanses.

Karaté - 15h à 15h30 - AMBV.

Roller - 9h30 à 11h - OAREIL.

Salsa - 14h30 à 15h - Choretdanses.

Swiss Ball\* - 16h à 17h - Pôle senior - Thomas Failat.

#### > Espace information - 10h à 17h.

AMBV - ASPTT Bordeaux Omnisports - AG2R LA MONDIALE-PREMALLIANCE-

Atout Age - CLIC - Direction des Actions

Gérontologiques du CCAS de Bordeaux -

OAREIL - Pôle Senior - Service des Sports

de la Ville de Bordeaux - La Flèche de Bor-

deaux - Maison de Quartier Chantecler -

JSA Maison de Quartier..

#### ● Conférences-débats,

**Athénée municipal, 9h45 - 16h.**

*Organisés par l'OAREIL : 05 57 57 19 66*

> **9h45 à 10h30** : Philippe Rousseau.

Formateur-consultant en prévention Santé, conférencier. "L'activité physique : source d'équilibre, source de plaisir".

> **11h à 11h45** : Philippe Fischer, directeur d'AtoutAge. "L'activité physique pour les seniors, vecteur d'élan social".

> **14h à 14h45** : Jean-Paul Emeriau.

Professeur honoraire de médecine, Université de Bordeaux 2. "La cardiologie au service du développement des activités physiques et sportives des seniors : prévention et suivi".

> **15h15 à 16h** : David Communal Enseignant en santé et activités

physiques adaptées, directeur de l'association Prof'Apa. "L'activité physique adaptée aux besoins des seniors".

**Dimanche 23 octobre**  
**Quais, placette de Munich**  
**(en face des Quinconces)**

● **Clôture festive et intergénérationnelle ouverte à tous les Bordelais**

> 9h30 - 12h30

**Marche nordique\*** (initiation) - 9h30 à 11h et 11h à 12h30 - Atout Age. RV. placette de Munich, puis marche vers le Jardin public en passant par les Quinconces...

**Balade patrimoniale** - 10h30 à 12h30 - Isciane Labatut. "Les Quais ouverts sur les places de Bordeaux".

RV : placette de Munich.

**Roller** (initiation) - 10h à 12h - Association A.I.R.

*Pour ces 3 activités : préinscription au 05 57 89 37 77 et inscription sur place (en fonction des disponibilités).*

**Capoiera\*** (démonstration) - 12h à 12h30 - Grupo Arte Negra.

> 12h30 - 14h30

**Pique-nique** sous les platanes (chacun apporte son panier).

**Capoiera** (démonstration) : 13h30 à 14h - Grupo Arte Negra.

> 14h - 17h

**Grand Bal de la Semaine Bleue.**

Animé par "Danse avec nous" (musiques d'hier et d'aujourd'hui, du Tango à la variété en passant par le Rock, le Madison, le Cha cha cha, la Samba...).

**Lundi 17**

## La Semaine Bleue dans tous les quartiers

**du lundi 17 au vendredi 21 octobre 2011**

● Animations gratuites sur le thème de l'activité physique et sportive à pratiquer ou découvrir les 8 quartiers de la ville.

● Exposition « 150 ans de sports à Bordeaux et dans la CUB » au Mémorial de l'Hôtel de Ville (de 9h à 12h et de 14h à 16h30) et projections-débats autour de cette exposition dans des EHPAD de la ville .

● Exposition « Naissance du sport en Gironde » réalisée par le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Gironde, au CCAS de Bordeaux et présentation du livre de Francis Gonzalez, coréalisateur de l'exposition et auteur de *Naissance des sports en Gironde* (publié par le Festin et le CDOS), mercredi 19 octobre, 15h, au CCAS de Bordeaux.



Pour participer aux activités, se renseigner et s'inscrire impérativement auprès des structures. Prévoir une tenue adaptée et - si nécessaire - un certificat médical, signalé par une pastille **cm**

# Quartier | Bordeaux Maritime

## octobre

**Badminton** - 19h30 à 21h - Maison de quartier US Chartrons - Gymnase des Chartrons - rue André Darbon - 09 60 01 88 30 / 06 78 46 17 98

**Gymnastique volontaire\*** - 18h15 à 19h - Maison de Quartier US Chartrons - Gymnase Dupaty - 62 rue Chantecrit - 09 60 01 88 30 / 06 78 46 17 98

**Salsa / Jazz moderne** - 18h à 21h30 - Amicale Laïque Dupaty - 81, rue Bourbon - 05 56 39 14 48

**Taï Chi Chuan\*** - 19h10 à 19h40 - Ecole de Taï Chi Chuan des Chartrons - Gymnase Dupaty - 62 rue Chantecrit - 05 56 51 29 06

## Mardi 18 octobre

**Do-in\*** - 14h à 15h30 - Club senior Les Aubiers - 196, rue G. Frizeau - 05 57 89 37 77

**Football de table (baby-foot)** - 20h30 à 23h30 - Maison de Quartier US Chartrons - 9, place Saint-Martial. 09 60 01 88 30 / 06 78 46 17 98

**Gym volontaire\*** - 18 h 30 à 20 h - Amicale Laïque de Bacalan - Gymnase du stade Charles Martin - rue Charles Martin. 05 56 50 85 60

**Self-Defense** - 14h30 à 16h - Association Sekko Te Dori - Galerie Taty - 170, cours du Médoc - 05 56 17 29 51 / 06 28 07 16 08

**Tennis de table** - 20h à 22h - Maison de Quartier US Chartrons - Gymnase des Chartrons - rue André Darbon - 09 60 01 88 30 / 06 78 46 17 98

Mais aussi :

**Spectacle Apalpa "La France en chansons"** - 14h - Casino Lucien Barrière, rue du Cardinal Richaud, Bordeaux - 05 56 50 63 54 - Participation 5 €

## Mercredi 19 octobre

**Aïkido\*** - 20h à 21h30 - Maison de Quartier US Chartrons Gymnase Dupaty - 62 rue Chantecrit - 09 60 01 88 30

**Yoga** - 18h30 à 20h - Centre d'Animation Bacalan - Salle Point du Jour 44, rue Joseph Brunet - 05 56 50 82 18

## Jeudi 20 octobre

**Atelier Jeux** - 14h à 18h - Amicale Laïque de Bacalan - 5, rue Joseph Brunet 05 56 50 85 60

**Gym volontaire\*** - 18h30 à 20h - Amicale Laïque de Bacalan - Gymnase du stade Charles Martin - rue Charles Martin - 05 56 50 85 60

**Self-défense** - 15h30 à 17h - Programmation OAREIL - Galerie Taty - 170 cours du Médoc - Centre d'arts martiaux "le sochin" - 05 57 57 19 66

**Swiss Ball\*** - 9h45 à 10h45 - Pôle Senior - Club Chantecrit - 45 rue du Commandant Hautreux - 05 57 89 37 77

**Swiss Ball\*** - 11h15 à 12h15 - Pôle Senior - Club Lumineuse - 196 rue Achard - 05 57 89 37 77

**Taï Chi Chuan\*** - 19h45 à 21h15 - Ecole de Taï Chi Chuan des Chartrons - Gymnase Dupaty - 62, rue Chantecrit - 05 56 51 29 06

## Vendredi 21 octobre

**Aquagym** - 13h45 à 14h30 - Maison de Quartier Chantecler lieu : 28 rue des marronniers - 05 57 87 02 57

**Jeet Kune-Do\***, art martial - 20h à 21h - Amicale Laïque Dupaty - 81, rue Bourbon - 05 56 39 14 48

**Self-Defense** - 14h30 à 16h - Association Sekko Te Dori - 170, cours du Médoc - 05 56 17 29 51 / 06 28 07 16 08

Mais aussi :

**Exposition « L'histoire du sport en Gironde »** réalisée par le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Gironde - du lundi 17 au vendredi 18 octobre - 8h30 à 18h, au CCAS de Bordeaux - 74 cours St-Louis - 05 57 89 37 77

**Présentation du livre de Francis Gonzalez**, coréalisateur de l'exposition et auteur de *Naissance des sports en Gironde* (publié par le Festin et le CDOS), mercredi 19 octobre, 15h à 17h, au CCAS de Bordeaux - 05 57 89 37 77

## Quartier 2 Grand-Parc/Paul Doumer

cm

### Lundi 17 octobre

**Aquagym** - 13h à 13h45 et 16h15 à 17h Piscine du Grand Parc - Ville de Bordeaux - 60, cours de Luze - 05 56 90 89 40

**Aquagym** - 13h45 à 14h30 - lieu : 28 rue des maronniers et

**Zhi Neng Qi Gong\*** - 19h30 à 21h - lieu : 19, rue Lagrange Maison de Quartier Chantecler - 05 57 87 02 57

**Aquagym** - 19h à 20h - Girondins Omnisports de Bordeaux Natation - Piscine du Grand-Parc - 60, cours de Luze - 05 56 69 88 71

**Natation : loisirs adulte** - 12h à 13h30 et

**Natation : perfectionnement** - 19h à 20h et

**Natation : aquaphobie** - 19h45 à 20h30 Girondins Omnisports de Bordeaux Natation - Piscine du Grand-Parc 60, cours de Luze - 05 56 69 88 71

Mais aussi :

**Projection-débat autour de l'exposition "150 ans de sports à Bordeaux et dans la Cub"** réalisée par la Mémoire de Bordeaux - 15h - GPIntencité Centre social du Grand Parc - Place de l'Europe - 05 56 50 38 22

**Bilan Forum senior et présentation Semaine Bleue Grand-Parc** - 14h Ville de Bordeaux / Conseil Général de la Gironde. GPIntencité Centre social du Grand-Parc - Place de l'Europe - 06 20 33 69 23

### Mardi 18 octobre

**Gymnastique d'entretien** - 12h30 à 13h30 - Centre d'animation du Grand-Parc - 36, rue Schumann et

**Ludo mobile et sportif** - 15h à 18h - Centre d'animation du Grand-Parc - "Quartier Chat" près de la RPA/EHPAD Maryse Bastié - 05 56 50 31 63

**Gymnastique douce sur chaise** - 10h30 à 11h30 - GPIntencité Centre social du Grand-Parc, place de l'Europe - 05 56 50 38 22

**Randonnée pédestre** - 12h45 à 17h30 - Maison de Quartier Chantecler - 2 impasse Sainte-Elisabeth - 05 57 87 02 57

### Mercredi 19 octobre

**Aquagym** - 19h à 20h

**Natation : loisirs adultes** - 20h30 à 21h30 - Girondins de Bordeaux Omnisports Natation - Piscine du Grand Parc - 60, cours de Luze - 05 56 69 88 71

**Tai Chi Chuan\*** (démonstration) - 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30 - GPIntencité Centre Social du Grand Parc - Place de l'Europe - 05 56 50 38 22

**Marche nordique\*** (démonstration) - 14h30 à 16h - Atout Age - 06 85 94 38 40 - RV devant l'entrée principale du Centre Social du Grand-Parc

**Stretching Postural\*** - 9h à 10h - Maison de Quartier Chantecler - 19 rue Lagrange - 05 57 87 02 57

Mais aussi :

**Chant intergénérationnel "chansons d'hier sur les rythmes d'aujourd'hui"** - 15h à 16h30 - lieu : RPA/EHPAD Maryse Bastié - 16, rue Maryse Bastié - Renseignements : RPA/EHPAD Maryse Bastié - 05 56 69 31 32 et GPIntencité Centre Social du Grand Parc - 05 56 50 38 22

*Coproduction RPA/EHPAD Maryse Bastié et GPIntencité Centre Social du Grand Parc financée par le Conseil Général de la Gironde dans le cadre de l'opération "Bien vieillir au Grand Parc"*

**Exposition "Le jardin sous la pluie"** - Alain Laurent - à partir du 18 octobre - Bibliothèque du Grand-Parc - 05 56 50 28 35 - Mme Leroux, figure emblématique du quartier, présente la correspondance que son fils, Alain Laurent, a entretenue pendant plus de vingt ans avec certains de ses amis, de grands noms du théâtre, du cinéma et du milieu sportif.

*Exposition en partenariat avec le Centre Social et Culturel du Grand-Parc.*

### Jedi 20 octobre

**Aquagym** - 19h à 20h - Girondins Omnisports de Bordeaux Natation - Piscine du Grand-Parc - 60, cours de Luze - 05 56 69 88 71

**Atelier Equilibre** - 14h à 15h30 - Maison de Quartier Chantecler - 19 rue Lagrange - 05 57 87 02 57



- Gym douce** - 16h à 17h et  
**Marche nordique\*** - 9h30 à 11h30 - Parc Rivière  
 ou extérieur et  
**Randonnée pédestre** - 12h45 à 17h30 -  
 Parc Rivière ou extérieur et  
**Stretching postural\*** - 18h à 19h - Maison de Quartier  
 Quartier Chantecler - 19 rue Lagrange - 05 57 87 02 57  
**Gymnastique d'entretien** - 12h30 à 13h30  
**Tournoi de scrabble** (thème : "le sport") - 14h à 17h  
 Centre d'animation du Grand Parc - 36, rue Robert  
 Schumann - 05 56 50 31 63  
**Natation : loisirs adultes** - 20h à 21h30 et  
**Natation : perfectionnement** - 18h30 à 19h30 -  
 Girondins de Bordeaux Omnisports Natation -  
 Piscine du Grand Parc 60, cours de Luze -  
 05 56 69 88 71  
**Tai Chi Chuan\*** - 9h30 à 11h - Ecole de Tai Chi  
 Chuan des Chartrons - Jardin Public près de la bib-  
 liothèque des enfants - 05 56 51 29 06  
**Yoga de l'énergie** - 9h30 - Yoga Jardin Public - 10,  
 rue David Johnston - 06 12 33 91 68  
**Zhi Neng Qi Gong\*** - 9h à 10h30 - Maison de Quartier  
 Chantecler - 19, rue Lagrange - 05 57 87 02 57

Mais aussi :

- Récital de la Chorale du centre d'animation du Grand-  
 Parc** - 19h30 à 20h30 - Centre d'animation du Grand-  
 Parc - 36, rue Robert Schumann - 05 56 50 31 63

## Vendredi 21 octobre

- Aquagym** - 13h à 13h45 et **cm**  
**Aquagym / Séance découverte** - 16h15 à 17h **cm**  
 Piscine du Grand Parc - Ville de Bordeaux - 60,  
 cours de Luze - 05 56 90 89 40  
**Atelier Equilibre** - 10h à 11h30 - Maison de  
 Quartier Chantecler - 19 rue Lagrange -  
 05 57 87 02 57  
**Golf (initiation)** - 15h à 16h et 16h à 17h - GPIIn-  
 tencité Centre social du Grand Parc - Place de l'Eu-  
 rope - 05 56 50 38 22  
**Yoga et massages traditionnels** - 16h à 18h30 -  
 Bien-être d'ailleurs - 18, cours de Verdun -  
 06 28 23 03 76

Mais aussi :

- Goûter Musical** - 15h à 17h - RPA / EHPAD Maryse  
 Bastié 16 rue Maryse Bastié - 05 56 69 31 32.  
*Dans la limite des places disponibles.*

*Avec le Conseil Général de la Gironde*

## Quartier 3 Centre-Ville

### Mardi 18 octobre

- Gym douce** - 9h à 10h30 et 10h30 à 12h - Pôle  
 Senior Atelier Brach - 33 rue de Brach -  
 05 56 79 73 44

Mais aussi :

- Conférences-débats** - 9h45 à 16h - Athénée munic-  
 ipal (cf. infra, p. 3)  
**Village de tentes « bien-être et sport »** - 9h30 à  
 17h, Place Pey-Berland (cf. infra, p. 3)

### Mercredi 19 octobre

- Yoga** - 14h30 - 16h - Pôle Senior Atelier Brach -  
 33 rue de Brach - 05 56 79 73 44

### Jedi 20 octobre

- Roller** - 10h à 11h et 11h à 12h - RV : dalle en face  
 de la place des Quinconces - OAREIL - 05 57 57 19 66  
 ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

### Vendredi 21 octobre

- Roller** - 10h à 11h et 11h à 12h - RV : dalle en face  
 de la place des Quinconces - OAREIL - 05 57 57 19 66  
 ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

**Promenade en vélo sur les quais** - 10h15 - RV devant la Jonque chinoise sur les quais à Bordeaux - Balade à vélo jusqu'à la Maison écocitoyenne où le groupe savourera un café - Chaque participant doit amener son vélo. OAREIL - 05 57 57 19 66 ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

Mais aussi :

**Exposition « 150 ans de sports à Bordeaux et dans la CUB »** réalisée par la Mémoire de Bordeaux, du lundi 17 au vendredi 21 octobre - de 9h à 12h et de 14h à 16h30 - Mémorial de l'Hôtel de Ville.

## Quartier 4 Victor-Hugo / St-Augustin

### Lundi 17 octobre

**Atelier culinaire** : « sport et santé » - 14h à 16h  
Gymnastique - 10h à 11h JSA Maison de Quartier  
- 9-11, allée des peupliers - 05 56 51 24 03

### Mardi 18 octobre

**Gym Pilates\*** - 11h à 12h et  
**Gymnastique** - 10h à 11h - JSA Maison de Quartier  
- 9-11, allée des peupliers - 05 56 51 24 03  
**Yoga** - 15h à 16h30 - Les Coqs rouges - 14 place  
Ste-Eulalie - 05 56 91 59 68

### Mercredi 19 octobre

**Gym détente** - 14h30 à 15h30 - Pôle Senior Club  
A. Smith - 30 rue A. Smith - 05 57 89 37 77

### Jeudi 20 octobre

**Gym Pilates\*** - 11h à 12h Gymnastique - 10h15  
à 11h15  
**Randonnée pédestre : balade** - 13h30 à 16h30 et  
**Randonnée pédestre : sportive** - 13h30 à 17h30 - JSA  
Maison de Quartier - 9-11, allée des peupliers -  
05 56 51 24 03  
**Gym Form' détente** - 17h30 à 18h30 - Les Coqs  
rouges - 14 place Ste-Eulalie - 05 56 91 59 68

### Vendredi 21 octobre

**Gymnastique** - 10h à 11h et  
**Yoga** - 10h30 - 11h30 - JSA Maison de Quartier -  
9, 11 allée des peupliers - 05 56 51 24 03  
**Yoga** - 14h30 à 16h - Les Coqs rouges - 14 place  
Ste-Eulalie - 05 56 91 59 68

## Quartier 5 St-Michel / Nansouty / St-Genès

### Lundi 17 octobre

**Aïkido\*** - 19h à 20h30 - AMBV - 84 cours Aristide  
Briand - 05 56 92 12 91  
**Barre au sol\*** - 10h à 11h30 / 12h à 13h30 /  
17h30 à 19h et  
**Gym d'entretien** - 19h à 19h45 / 19h45 à 20h30  
**Yoga** - 19h à 20h30 - La Flèche de Bordeaux - 21  
rue Ulysse Despaux - 05 56 92 04 43  
**Tango** - 13h à 14h - Rythmes et Cie - 17 rue de  
Candale - 06 32 67 39 97  
**Yoga** - 10h30 à 12h - Centre d'animation St-Michel  
- 25 rue Permentade - 06 12 33 91 68

### Mardi 18 octobre

**Aïkido\*** - 19h30 à 21h30 et  
**Gym d'entretien** - 19h à 20h et  
**Yoga** - 18h30 à 20h et  
**Yoshikendo\*** - 20h à 21h30 La Flèche de Bordeaux  
- 21 rue Ulysse Despaux - 05 56 92 04 43

### Mercredi 19 octobre

**Gym d'entretien** - 19h à 20h Prévention des chutes  
- 10h à 11h30 et  
**Qi Gong\*** - 18h45 à 20h - La Flèche de Bordeaux  
- 21 rue Ulysse Despaux - 05 56 92 04 43  
**Gymnastique volontaire\*** - 16h à 17h et  
**Tai-Chi\*** - 14h30 à 16h et



**Yoga** - 10h35 à 12h - OAREIL - Université Bordeaux 2 - annexe Broca 1 - 20, rue P. Broca (3<sup>ème</sup> étage) - 05 57 57 19 66  
ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

**Tai-Chi\*** - 18h30 à 20h - AMBV - 84 cours Aristide Briand - 05 56 92 12 91

**Valse** - 13h à 14h - Rythmes et Cie - 17 rue de Candale - 06 32 67 39 97

### Jeudi 20 octobre

**Aïkido\*** - 19h30 à 21h30 et

**Barre au sol\*** - 10h30 à 12h et

**Danse contemporaine** - 18h à 19h30 et

**Gym d'entretien** - 19h à 20h et

**Tai Chi Chuan\*** - 20h à 21h30 et

**Yoga** - 19h à 20h30 - La Flèche de Bordeaux - 21 rue Ulysse Despaux - 05 56 92 04 43

**Jujitsu Self défense\*** - 14h à 15h - AMBV - 84 cours Aristide Briand - 05 56 92 12 91

**Qi Gong\*** - 15h30 à 17h - OAREIL - Université Bordeaux 2 annexe Broca 1 - 20, rue Paul Broca (3<sup>ème</sup> étage) 05 57 57 19 66  
ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

### Vendredi 21 octobre

**Aïkido\*** - 13h30 à 15h et 18h30 à 20h et

**Tai-Chi** - 14h à 15h30 et 20h à 21h30 - AMBV - 84 cours Aristide Briand - 05 56 92 12 91

**Paso doble** - 13h à 14h - Rythmes et Cie - 17 rue de Candale 06 32 67 39 97

**Yoga** - 10h à 11h30 - OAREIL - Université Bordeaux 2 annexe Broca 1 - 20, rue Paul Broca (3<sup>ème</sup> étage) 05 57 57 19 66  
ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

## Quartier 6 Bordeaux Sud

### Lundi 17 octobre

**Do-in\*** - 10 à 11 h 30 - Club senior Billaudel - 122 bis, rue Malbec - 05 57 89 37 77

**Pétanque** - 14h à 20h - Club de bouliste d'Albert 1<sup>er</sup> - 25 rue du Professeur Bergonié - 05 56 91 45 52

**Yoga** - 11h15 à 12h15 - USJ Maison de Quartier - 97 rue Malbec - 06 11 11 85 47

### Mardi 18 octobre

**Gymnastique senior** - 16h à 17h - USJ Maison de Quartier - 97 rue Malbec - 06 87 78 21 29

**Pétanque** - 14h à 20h - Club de bouliste d'Albert 1<sup>er</sup> - 25 rue du Professeur Bergonié - 05 56 91 45 52

### Mercredi 19 octobre

**Pétanque** - 14h à 20h - Club de bouliste d'Albert 1<sup>er</sup> - 25 rue du Professeur Bergonié - 05 56 91 45 52

### Jeudi 20 octobre

**Activité Arts du cirque : jonglerie / parcours d'équilibre** - 10h30 à 11h30 et 15h à 16h USJ Maison de Quartier - 97 rue Malbec - 05 56 92 56 96

**Pétanque** - 14h à 20h - Club de bouliste d'Albert 1<sup>er</sup> - 25 rue du Professeur Bergonié - 05 56 91 45 52

Mais aussi :

**Projection-débat autour de l'exposition "150 ans de sports à Bordeaux et dans la Cub"** réalisée par la Mémoire de Bordeaux - EHPAD Amarylles - 34-36, rue Gravelotte - 05 56 94 7 15

### Vendredi 21 octobre

**Pétanque** - 14h à 20h - Club de bouliste d'Albert 1<sup>er</sup> - 25 rue du Professeur Bergonié - 05 56 91 45 52

**Yoga** - 11h15 à 12h15 - USJ Maison de Quartier - 97 rue Malbec - 06 11 11 85 47

## Quartier 7 La Bastide

### Lundi 17 octobre

**Gym Pilates\*** - 11h à 12h - Centre d'animation Bastide Benauges 23 rue Raymond Poincaré - 05 56 86 16 21

**Rock** - 18h45 à 19h30 et

**Salsa** - 18h à 18h45 - ChoretDances - 76 rue Mozart - 05 56 40 94 70

**Yoga** - 10h30 à 12h - Pôle Senior Atelier Giono - 13 allées Jean-Giono - 05 56 86 89 41

### Mardi 18 octobre

**Dances de salon** - 20h15 à 21h ChoretDances - 76 rue Mozart - 05 56 40 94 70 et

**Gym douce** - 9h à 10h et

**Gym tonique** - 19h30 à 20h30 - Centre d'animation Bastide Benauges - 23 rue Raymond Poincaré - 05 56 86 16 21

**Gym douce** - 11h à 12h - Pôle Senior Atelier Giono - 13 allées Jean-Giono - 05 56 86 89 41

### Mercredi 19 octobre

**Fitness** - 19h à 20h30 - Girondins de Bordeaux Handball Salle Jean Dauguet - Rue de la Benauges - 05 56 40 08 70

**Tai-Chi\*** - 18h à 19h30 - Shaolin-Bordeaux - 13 allée Jean Giono 05 56 86 95 46

### Jeudi 20 octobre

**Danse Country** - 14h à 16h30 - Pôle Senior - Atelier Giono - 13 allées Giono - 05 56 86 89 41

**Remise en forme\*** - 14h30 à 16h - Centre d'animation Bastide Benauges - 23 rue Raymond Poincaré - 05 56 86 16 21

**Yoga** - 14h à 15h et 15h à 16h - Méli Mélo - Rue Jean Sabarot - 06 07 02 36 47 - (prière d'arriver 15 mn avant le début du cours).

### Vendredi 21 octobre

**Baptême de plongée** - 20h30 à 22h - C.A.M. Plongée sous-marine Piscine Galin - 3 rue Galin - 06 10 58 90 53

**Danse Country** - 19h à 20h - ChoretDances - 76 rue Mozart - 05 56 40 94 70

**Gym volontaire douce** - 10h à 11h - ALLMN Gymnastique volontaire - Salle Jean Dauguet - Rue de la Benauges - 06 74 28 50 52

**Handball loisir** - 20h30 à 22h - Girondins de Bordeaux Handball Salle Jean Dauguet - Rue de la Benauges - 05 56 40 08 70

## Quartier 8 Caudéran

### Lundi 17 octobre

**Gym** - 18h30 à 19h30 / 19h30 à 20h30 / 20h30 à 21h30 et

**Pilates\*** - 9h à 10h Qi gong\* - 9h30 à 11h et

**Stretching postural\*** - 12h30 à 13h30 MJCCL2V - 11 rue Satie - 05 56 97 40 00

**Roller randonnée** - 19h à 20h30 - ASPTT - 30 rue Virginia - 05 56 00 72 60

### Mardi 18 octobre

**Gym d'entretien** - 9h30 à 10h30 - ASPTT - 30 rue Virginia - 05 56 00 72 60

### Mercredi 19 octobre 2011

**Gym d'entretien** - 18h30 à 19h30 - ASPTT - 30 rue Virginia - 05 56 00 72 60

### Jeudi 20 octobre

**Gym d'entretien** - 10h30 à 11h30 - ASPTT - 30 rue Virginia - 05 56 00 72 60

**Gym détente** - 11h à 12h - Pôle Senior Club Gelée de Francony - 4 rue Laporte - 05 57 89 37 77

**Randonnée pédestre** - 9h à 12h30 - ASPTT Départ Place de la Comédie, escaliers du Grand-Théâtre Randonnée commentée - allure modérée - 06 72 08 89 54

# Hors Bordeaux

## Mercredi 19 octobre

**Baptême de plongée** - 20h à 22h - ASPTT Piscine municipale Villenave-d'Ornon - 06 80 66 48 86 **cm**

Apporter maillot et serviette, prendre palmes et masques pour ceux qui en ont.

**Randonnée pédestre** - 13h45 à 16h30 - Gradignan RV au Prieuré de Gayac - petite randonnée au bord de la rivière L'eau Bourde. Promenade commentée. Prévoir des tennis ou des chaussures de marche. OAREIL - 05 57 57 19 66 ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

## Jeudi 20 octobre

**Baptême de plongée** - 20h à 22h - ASPTT Piscine municipale Villenave-d'Ornon - 06 80 66 48 86 **cm**

Apporter maillot et serviette, prendre palmes et masques pour ceux qui en ont.

## Vendredi 21 octobre

**Tennis** - 14h à 15h et 15h à 16h - Tennis club de Bordeaux - 215 rue Suzon Talence OAREIL - 05 57 57 19 66 ou oareil-victoire@oareil.u-bordeaux2.fr

## Glossaire

**Aïkido** : art martial de self-défense visant à dynamiser le développement physique, mental et relationnel de l'individu. **Barre au sol** : renforcement musculaire basé sur des étirements et la maîtrise de la respiration. Stimulation des sensations pour renseigner le corps sur les mauvaises positions et les erreurs de placement. **Capoiera** : art martial afro-brésilien puisant ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains au temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et acrobatique. **Do-in** : automassage énergétique stimulant des zones et des points du corps pour créer un bien-être relaxant. **Gym Pilates** : créée par J. H. Pilates, méthode s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils et d'objets pour solliciter les muscles stabilisateurs.

**Gym volontaire** : pratique éducative et de proximité organisée en séances à partir de différentes techniques (fitness, danse, stretching, gym douce, sports collectifs...). **Jeet Kune-Do** : créé par Bruce Lee, cet art martial vise à intercepter les mouvements de l'adversaire grâce à un minimum de mouvements. **Ju-jitsu self defense** : "technique de souplesse" développée durant l'ère féodale au Japon par les samourais pour se défendre lorsqu'ils étaient désarmés.

**Marche nordique** : marche dynamique sollicitant près de 90 % des muscles du corps grâce à l'usage de bâtons spécifiques. **Massage**

**ayurvedique** : technique de massage s'appuyant sur une médecine indienne ancestrale, l'Ayurveda, basée sur l'équilibre de 3 énergies vitales. **Qi gong** : enchaînements de mouvements qui activent, tonifient, stimulent ou régulent l'énergie ("qi") des méridiens et des organes auxquels ils sont reliés pour assurer l'équilibre physique et énergétique du corps.

**Remise en forme** : accompagnement personnalisé à partir d'exercices de musculation, d'étirements au sol ou d'appareils adaptés. **Shiatsu** : technique manuelle de relaxation et de stimulation des points du corps en énergétique chinoise.

**Sophrologie** : du grec "sos" (harmonie), "phren" (conscience), "logos" (étude), technique de relaxation et de connaissance de soi. **Swiss Ball** : créée en Suisse ("Swiss"), discipline basée sur la stimulation du corps et des assouplissements à l'aide d'un gros ballon ("Ball").

**Stretching postural** : technique d'étirements et de relaxation. **Tai chi chuan** : dérivé des arts martiaux, ensemble de mouvements lents, continus et circulaires, basés sur la respiration pour maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. **Yoshikendo** : accessible à tout âge, cette pratique se distingue par l'usage d'un bâton long et sa forme gestuelle codifiée à main nue. Gymnastique de santé et de longévité évoquant une danse lente et un combat au ralenti. **Zhi Neng Qi Gong** : basée sur le Qi Gong, cette discipline récente développe l'intelligence et autres facultés de l'esprit dans la prévention et le traitement des maladies.

**Merci à toutes celles et ceux qui ont participé à l'organisation de cette manifestation :**  
AG2R LA MONDIALE-PREMALLIANCE, AIR (Attention Inertie Renouvelable), ALLMN (Amicale Laïque Leonard Lenoir-Montaut-Nuits), Aquitanis, Gymnastique volontaire, AMBV (Arts Martiaux Bordeaux Victoire), Amicale Laïque Dupaty, Amicale Laïque de Bacalan, APALPA, Association Régionale des Socio-Esthéticiennes, Association Sekko Te Dori, ASPTT Bordeaux Omnisports, Atout Age, Bibliothèque du Grand-Parc, Bibliothèque Municipale de Bordeaux, Bien-être d'ailleurs, Bulle et sens, Centre d'Animation de Bacalan, C.A.M. Plongée sous-marine, Centre d'animation Bastide Benauge, Centre d'animation du Grand Parc, Centre d'animation St-Michel, Centre Hibiki, CLIC Bordeaux, Club de bouliste d'Albert 1er, Choretdances, Comité Départemental Olympique et Sportif de la Gironde, Conseil Général de la Gironde, COS Villa Pia, Véronique Da Conceição, Danse avec nous, David Communal (association Prof'Apa), Direction des Actions Gérontologiques du CCAS de Bordeaux, DreamFeet Concept, Ecole de Tai Chi Chuan des Chartrons, Jean-Paul Emeriau (Université de Bordeaux 2), EHPAD Amaryllis, Thomas Faillat, Girondins de Bordeaux Handball, Girondins Omnisports de Bordeaux Natation, GPintencité Centre social du Grand Parc, Francis Gonzalez, Grupo Arte Negra, ISIC (Institut des Sciences de l'Information et de la Communication), Isciane Labatut, Yan Joly, JSA Maison de Quartier, La Flèche de Bordeaux, Le Corps Passerelle, Les Coqs rouges-Maison de Quartier, Le Festin, Maison de Quartier Chantecler, Maison de Quartier US Chartrons, Méli Mélo, Mémoire de Bordeaux, MJCCL2V, OAREIL, Piscine du Grand Parc, Piscine municipale Villenave-d'Ornon, Pôle Senior de la Ville de Bordeaux, RPA/EHPAD Maryse Bastié, Rythmes et Cie, Service des Sports de la Ville de Bordeaux, Shaolin-Bordeaux, USB Maison de Quartier, USJ Maison de Quartier, Yoga de l'énergie.

**Plus de 150 animations gratuites  
pour les 60 ans et +  
dans tous les quartiers de la ville...  
Renseignements - inscriptions :  
auprès des structures et du Pôle Senior**

**Pour en savoir plus sur la Semaine Bleue et  
les activités proposées tout au long de l'année :  
Pôle Senior 05 57 89 37 77 - bordeaux.fr**

Dans le cadre du 3<sup>e</sup> projet social

