

## CALENDRIER DES ACTIVITES Mai-juin-juillet 2026

Ce calendrier est destiné aux personnes déficientes visuelles ainsi qu'aux bénévoles, sans qui aucune activité ne serait possible.

Toute participation à l'une de nos activités peut donner lieu à des photos pour la communication de notre Comité. Dans le cas où vous ne seriez pas d'accord, merci de nous l'indiquer.

Pour vous rendre à nos activités, nous demandons aux déficients visuels qui le peuvent de privilégier les transports adaptés ainsi que les bus. Pour les personnes qui font appel à un ou une bénévole pour du covoiturage, une participation aux frais d'essence est à lui remettre (voir tarif dans les coupons-réponse). Merci par avance de votre compréhension.

Pour les personnes qui viennent au Comité par les transports en commun, les lignes desservant l'AVH sont les suivantes :

- Pour les bus du BAB : lignes de bus T2 arrêt Lycée et 5 et 7 arrêt Conservatoire.
- Pour les bus hors BAB : lignes 24, 40 et 44.

En cas de changement de coordonnées ou si vous ne souhaitez plus recevoir le programme de nos activités, merci de nous le signaler en appelant le secrétariat.

Afin de pouvoir gérer au mieux les inscriptions, nous vous demandons de prévenir impérativement le secrétariat en cas de désistement ou d'inscription de dernière minute soit :

- En appelant le secrétariat au 05 59 31 15 41 aux heures d'ouverture : lundi au vendredi de 14 h à 17 h 30
- Ou en adressant un mail à l'adresse suivante : [comite.bayonne@avh.asso.fr](mailto:comite.bayonne@avh.asso.fr) ou [vice-president.bayonne@avh.asso.fr](mailto:vice-president.bayonne@avh.asso.fr)

Le comité de direction

**IMPORTANT** : Pour toutes les activités, merci de vous inscrire en complétant les talons-réponses joints en respectant les dates limites lorsqu'il y en a car, en cas de report ou d'annulation, vous ne pourrez pas être prévenus.

**Rappel** : 5 places de stationnement sont réservées à l'AVH devant l'entrée de notre Comité. Elles se distinguent par un panneau AVH. Lorsque vous arrivez, merci de vous garer dessus afin d'éviter tout problème avec le voisinage. Si ces places sont prises, vous pouvez stationner sur des places situées dans la rue. N'hésitez pas à nous demander que l'on vous ouvre les stop-cars en arrivant.

## **CINEMA EN AUDIODESCRIPTION**

Les projections ont lieu le mardi après-midi au Méga CGR de Bayonne situé parking Glain. A l'heure où nous rédigeons ce calendrier, nous ne sommes pas en mesure de vous communiquer la liste des films à l'affiche qui vous seront proposés. Les personnes inscrites recevront les informations concernant les films proposés.

Dates des séances :

- Mardi 12 mai à 13 h 45
- Mardi 9 juin à 13 h 45.

## **ATELIERS MULTIMEDIA**

Ces ateliers ont lieu dans les locaux de l'AVH à Bayonne. Les personnes venant à ces ateliers étant maintenant assez à l'aise avec leur appareil, les ateliers du jeudi prévus pour les débutants s'arrêtent. Il y aura dorénavant 2 ateliers le mercredi

Le premier appelé « Groupe 1 » est destiné aux personnes qui ont commencé en début de saison et à ceux qui viennent hors BAB. Le second appelé « Groupe 2 » est destiné aux personnes ayant déjà participé aux ateliers des dernières années. Dans sa continuité, nous travaillerons sur les trucs et astuces liés aux appareils multimédias. En voici les dates :

- **Mercredi 20 mai**
  - **Groupe 1 : 14 h à 15 h 30**
  - **Groupe 2 : 15 h 45 à 17 h 15.**
- **Mercredi 17 juin :**

- **Groupe 1 : 14 h à 15 h 30**
- **Groupe 2 : 15 h 45 à 17 h 15.**

Les personnes utilisant la synthèse vocale doivent venir équipées de leurs écouteurs.

## **ATELIER REMUE MENINGES**

Cet atelier mensuel a débuté en novembre et est très apprécié par les participants. Il est animé par une professionnelle intervenant déjà dans différentes structures et se déroule le jeudi après-midi dans nos locaux. Il dure entre 1 h et 1 h 30. Durant chaque séance, différents jeux de mémoire vous seront proposés d'une manière très ludique : quiz à thème, anagramme, charades, blind test... qui vous permettent de remuer vos méninges en toute convivialité. Le coût est de 5 € par personne. Les inscriptions doivent nous parvenir au maximum 3 jours avant la date de l'atelier afin de permettre à l'animatrice de préparer les supports utilisés.

En voici les dates :

- Jeudi 21 mai à 14 h
- Jeudi 11 juin à 14 h.

## **LECTURE A VOIX HAUTE**

**Jeudi 25 juin de 14 h à 16 h 30 à Saint-Jean-de-Luz :** Pour cette nouvelle séance de lecture à voix haute avec les donneurs de voix de notre Comité, nous nous rendrons à Saint-Jean-de-Luz. A l'heure où nous préparons ce calendrier, le lieu précis n'est pas encore défini. Les personnes inscrites recevront les informations en temps utile.

## **DECOUVERTE DE LA HARPE « LE KAMELE N'GONI »**

**Vendredi 29 mai et mardi 2 juin de 14 h 30 à 16 h :** Monsieur FORSANS, artisan luthier spécialisé dans la fabrication d'une harpe originaire du Mali, nous propose une « intervention découverte », au cours de laquelle les personnes désirant découvrir le « kamélé n'goni », pourront se faire leur idée sur sa pratique.

Il viendra avec 7 instruments, donc 6 places disponibles et éventuellement 7 places selon les moments de la séance. Les instruments sont disposés sur des supports afin qu'ils soient autonomes, tel un piano. Seuls, les index et les

pouces vont être utilisés pour jouer le kamélé n'goni, sans avoir besoin de tenir l'instrument.

La séance est au prix de 130 €. L'AVH prenant une partie du coût en charge, la somme à régler par chaque participant sera de 10 €. **Inscriptions impératives avant le 30 avril.**

## **APRES-MIDI TRUCS ET ASTUCES**

**Jeudi 4 juin de 14 h 30 à 16 h 30 l'AVH :** après-midi rencontre où bénéficiaires, bénévoles et aidants pourront échanger et faire partager les trucs et astuces qui peuvent être mis en place pour compenser la déficience visuelle. Si vous avez des besoins, cela sera le moment de nous les faire remonter. A l'issue de cette rencontre, un petit goûter sera partagé. Pour plus de convivialité, vous pourrez apporter une pâtisserie. Merci de l'indiquer sur le coupon-réponse joint.

## **INFOMATION COURS DE LOCOMOTION**

**Vendredi 26 juin à 14 h 30 dans les locaux de l'AVH :** une instructrice en locomotion vous informera sur les conditions qui amènent à l'autonomie : pourquoi utiliser la canne, conditions pour prendre des cours (déroulement, coût, durée...). **Inscriptions avant le 28 mai.**

## **SEANCE DECOUVERTE DE MUNZ FLOOR**

Notre comité à l'opportunité de vous proposer des séances de Munz Floor l'an prochain. Sa mise en œuvre dépendra du nombre de personnes intéressées à la suite de la séance d'initiation que nous aimerions organiser d'ici fin juin.

Le Munz Floor est une approche corporelle innovante et accessible à tous pour se libérer des douleurs musculaires et articulaires tout en protégeant sa colonne vertébrale. Elle se focalise sur une composante essentielle de notre anatomie souvent négligée : les fascias. Grâce à des mouvements lents et spiralés effectués allongé sur le sol, ceux-ci se réhydratent en libérant les protéines régénératrices qu'ils contiennent (collagène et acide hyaluronique). Les gestes sont uniquement guidés à la voix, le regard tourné vers l'intérieur (on demande aux pratiquants de conserver les yeux fermés, ce qui en ce qui nous concerne, ne devrait pas poser trop de difficultés).

Vous retrouverez ci-après le lien vers l'interview d'Alexandre Munz, ancien danseur étoile qui grâce à de lents mouvements, est parvenu à résoudre, entre autres, ses douleurs corporelles liée à sa pratique intense de la danse.

Voici le lien : <https://shows.acast.com/b47f5d26-e558-472e-9760-61ac69de0a9e/67982cdcb6e07e5a2feb91b8>

Pour cette séance découverte, le tarif serait entre 5 € et 10 € par personne en fonction du nombre de participants. Si vous êtes intéressé(e), **merci de vous inscrire avant le 15 mai**. Vous recevrez alors les informations concernant la date, le lieu et l'heure.

## MARCHE DU FESTAYRE

La Foulée du festayre organisée le jour de l'ouverture des fêtes de Bayonne ayant rencontré un franc succès l'an dernier, nous renouvelons notre participation cette année. Cette marche de 10 km environ aura lieu le **mercredi 15 juillet**. Elle se fera en binôme (un déficient visuel et un voyant). Les bénévoles et accompagnants sont les bienvenus. **L'inscription est de 6 € par personne**. Comme l'an dernier, elle sera suivie, pour ceux qui le souhaitent, d'un repas au restaurant. Pour le repas avec apéritif et vin, compter environ 40 € par personne. Ne pas envoyer de chèque pour l'instant, le prix n'étant pas définitif.

**Attention** : seules les personnes qui se seront inscrites dans les temps pourront participer, la gestion de cette journée auprès des organisateurs étant très complexe.

Inscriptions préalables avant **le 7 mai** afin que nous puissions poursuivre l'organisation de cet évènement. Les inscrits recevront ultérieurement le détail de cette journée.

## SORTIE RAFTING

Nous envisageons une sortie rafting le **mardi 23 juin à la base de loisirs Evasion** : descente en raft sur la Nive suivie d'un pique-nique. Durée de l'activités : environ 30 mn de préparation et entre 1 h 30 et 2 h pour la descente. Cette activité est sans danger car encadrée par des moniteurs expérimentés. La seule condition est de savoir nager. Pour cette activité, la présence de bénévoles est indispensable. Nous n'avons pas encore le tarif mais à titre indicatif l'an dernier il était de 30 € pour les personnes déficientes visuelles et leur accompagnant et de 15 € pour les bénévoles. Inscriptions préalables **avant le 15 mai** afin que nous puissions poursuivre l'organisation. Les personnes inscrites recevront ultérieurement le détail de cette journée. Merci de ne pas envoyer de chèque pour le moment

## PARTENARIAT AVIRON BAYONNAIS RUGBY

La Fondation de l'Aviron Bayonnais a reconduit le partenariat pour les matchs du Top 14 de la saison 2025-2026. Il sera demandé pour chaque match une participation de 15 € pour les déficients visuels et 10 € pour leur accompagnateur. Si vous n'avez pas d'accompagnant, un bénévole de l'AVH pourra être à vos côtés.

Rappel du fonctionnement : les personnes déficientes visuelles sont équipées d'un casque audio pour suivre la rencontre. Les commentaires sont assurés par un journaliste de France Bleu Pays Basque. Si vous le pouvez, il vous est conseillé d'apporter vos écouteurs personnels pour une meilleure écoute.

Les places étant limitées, nous ferons tourner les inscrits afin que chacun puisse en profiter. Seules les personnes inscrites seront contactées et recevront ensuite les détails sur les dates, lieux et heures des rendez-vous. Si les personnes inscrites l'an dernier ne renouvellent pas leur inscription pour cette saison, elles ne seront pas contactées.

Pour l'an prochain, nous envisageons, si une équipe le propose et que le système d'audiodescription est mis en place, un déplacement chez une équipe adverse. Si vous êtes intéressé (e), merci de l'indiquer dans le coupon-réponse.

## SOPHROLOGIE

Les séances de sophrologie en groupe ont repris. Elles sont animées par une sophrologue diplômée. Le nombre de personnes par séance est de 6 minimum à 10 maximum. Elles ont lieu dans nos locaux le vendredi de 10 h à 11 h 30.

La sophrologie est une méthode basée sur la respiration qui aide à se sentir mieux par la relaxation et amène à mieux gérer le stress et les émotions. **La régularité de votre participation est indispensable car, en dessous de 6 personnes, la séance ne pourra être assurée.** Tarif : 15 € par personne la séance. Seules les personnes inscrites pourront participer. Dates des séances :

- Vendredi 29 mai de 10 h 30 à 12 h
- Vendredi 26 juin de 10 h 30 à 12 h
- Vendredi 24 juillet de 10 h 30 à 12 h.

## RANDONNEES EN MONTAGNE

Les randonnées ont lieu le 1er et 3<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois. Une bonne condition physique et une participation régulière sont demandées. Equipement à prévoir : chaussures de montagne, vêtements de pluie, collation, bouteille d'eau, casquette, papiers d'identité, carte vitale et carte vitale européenne pour les sorties en Espagne. Seules les personnes inscrites seront prises en compte. Les inscrits devront remettre un certificat médical de non contre-indication à la randonnée en montagne lors de leur première randonnée. Aucune dérogation ne sera faite à cette formalité. Merci de prévoir une paire de chaussures de rechange afin de préserver le véhicule de la personne qui vous transportera. Rappel des dates :

- Vendredi 15 mai
- Vendredi 22 mai
- Vendredi 5 juin
- Vendredi 18 juin

## DATES A RETENIR

**Samedi 13 juin** : excursion de fin de saison. Vous recevrez les informations ultérieurement.

**Mardi 15 septembre** : goûter de rentrée

**Samedi 3 et dimanche 4 octobre 2026** : Journée Nationale des Association d'Aveugles.

## FERMETURE DU COMITE

Cet été, le Comité sera fermé pour 3 semaines à compter du lundi 27 juillet. Réouverture le lundi 17 août

## COUPONS REPONSES

**Information importante de notre siège parisien** : dans le cadre des activités organisées par les comités, les déficients visuels doivent s'assurer, en cas de dommage corporel, de leur prise en charge par leur assurance responsabilité civile car l'association ne peut être tenue responsable.

Lors de votre participation aux activités, vous devrez vous munir de vos papiers d'identité et de votre carte Vitale. Vous devrez également vous conformer aux consignes données par les organisateurs.

Pour les personnes qui demandent du covoiturage, la participation aux frais d'essence aller-retour à remettre au conducteur est de 4 Euros pour le secteur du BAB, de 7 Euros hors BAB et de 10 € au-delà de 30 km. Merci par avance de votre compréhension.

Afin de faciliter la gestion des inscriptions aux activités régulières (Audiovison, randonnées, promenades...), vous pouvez vous inscrire pour la saison en complétant le talon-réponse joint ; vous serez contacté(e) chaque fois que nécessaire.

Merci de respecter les dates limites d'inscriptions lorsqu'il y en a.

Les talons-réponses complétés sont à retourner à l'adresse suivante : Association Valentin Haüy – résidence La Palisse – Bat G – 25 chemin de Lestanquet - 64100 Bayonne.

---

### CINEMA AUDIODESCRIPTION

#### Inscriptions pour la saison

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera :

Mardi 12 mai : OUI NON

Mardi 9 juin : OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage  
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

---

### ATELIER MULTIMEDIA

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera :

Mercredi 20 mai :

Groupe 1 de 14 h – 15 h 30 : OUI NON

Groupe 2 de 15 h 45 à 17 h 15 : OUI NON

Mercredi 17 juin :

Groupe 1 de 14 h – 15 h 30 : OUI NON

Groupe 2 de 15 h 45 à 17 h 15 : OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage  
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

---

### ATELIER REMUE MENINGES

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera :

- Jeudi 21 mai : OUI NON

- Jeudi 11 juin : OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage  
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

---

## LECTURE A VOIX HAUTE 25 JUIN

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera :

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage  
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

---

## DECOUVERTE DE LA HARPE N'GONI 4 ET 29 MAI (date limite inscription 30 avril)

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera (jours ou vous êtes disponibles) :

Lundi 4 mai : OUI NON

- Vendredi 29 mai : OUI NON

- 4 mai ou 29 mai : OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage  
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

---

## APRES-MIDI TRUCS ET ASTUCES 4 JUIN

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera : OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage  
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

---

**INFORMATION COURS DE LOCOMOTION 26 JUIN**

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera : OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage  
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

---

**SEANCE DECOUVERTE MUNZ FLOOR**

Date limite d'inscription : 15 mai

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Est intéressé(e) OUI NON

---

**MARCHE DU FESTAYRE 15 JUILLET**

Date limite d'inscription : 7 mai

« Nom » « Prénom » : .....

Entourer votre réponse :

Participera : OUI NON

Sera accompagné(e) OUI NON

Participera au repas OUI NON

---



**RANDONNEES EN MONTAGNE Inscriptions pour la saison  
A compléter par les nouveaux participants**

**« Nom » « Prénom » : .....**

**Entourer votre réponse :**

**Participera : OUI NON**

**Sera accompagné(e) : OUI NON**

**Demande un covoiturage si aucune  
autre possibilité OUI NON**

**Pourra assurer un covoiturage : Oui NON**

-----