



PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET 2012

Association de la Retraite Sportive de Bayonne
Agréée jeunesse et sport
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
ars-bayonne@orange.fr
<http://www.retraitesportive.fr/>

Jeudi 5	G1 7h	Chemin de la mature <i>covoiturage = 11€</i>	Gérard Pétriat et Marc Leglize	Depuis Etsaut	850m – 6h
	G2 7h		Pierre Lesne et Lucien Canton	Depuis Etsaut.	600m –6h
	G3 9h	Chemin des sorcières	Nino Sausset et René Destandau	depuis Zugarramurdi	550m - 5h30
	G4 9h30		Jacques Capitaine		
Vendredi 6	14h30	Pétanque			
Jeudi 12	G1 8h	12h30 Pique-nique commun au col d'Urlegi <i>apéritif offert</i>	René Dauvin et Pierre Blanc	depuis le col des veaux	800m - 6h
	G2/G3 8h30		Nino Sausset, Pierre Lesne et Lucien Canton	depuis Amaïur	600m - 6h
	G4 9h30		Jacques Capitaine		
Vendredi 13	14h30	Pétanque			
Jeudi 19	G1 8h	Flancs du Gorospil	René Dauvin et Pierre Blanc	depuis Beroeta	1000m-6h30
	G2 8h	Okabe	Pierre Lesne et Lucien Canton	depuis le chalet Pedro à Iraty	650m - 6h
	G3 9h	Iñarbegi cascade de Xorroxin	Michelle Lassus et Marc Leglize	depuis Erratzu	500m - 6h
	G4 9h30		Jacques Capitaine		
Vendredi 20	14h30	Pétanque			
Jeudi 26 Fêtes de Bayonne	G1 6h30 <i>parking Marouette</i>	Mayouret	Gérard Pétriat et Marc Leglize	depuis le pont d'Espagne	1300m-6h
	G3/G2 9h <i>parking Marouette</i>	Suhalmendi	Nino Sausset et Monique Maumy	depuis Sare	500m - 5h30
Août		Pas de randos programmées Pétanque maintenue tous les vendredis pour les amateurs...			
Lundi 3 septembre	9h	Réunion de programmation			
Mercredi 5 septembre	9h30 – 12h	Maison des Associations : inscriptions 2012-2013			
Jeudi 6 septembre	G1 8h	Reprise des randos	A définir		
	G2 8h30		A définir		
	G3 9h		A définir		
	G4 9h30		A définir		
Vendredi 7	14h30	Bowling - Pétanque			

- RAPPELS ET INFOS - VIE DE L'ARS -

➤ Randos de juillet :

Pas de rando programmée le lundi.

Attention : en cas de canicule déclarée (+ de 30°) possibilité d'annulation. Se renseigner préalablement auprès des animateurs.

Bien vérifier l'heure de départ des randos

➤ Randos avec invités :

Juillet étant propice aux "invitations", il est rappelé que la présence de non adhérents à l'ARS est exceptionnelle. L'accord préalable des 2 animateurs est nécessaires. Pas de couverture par l'assurance FFRS.

D'autre part, les enfants mineurs ne peuvent pas être admis dans les randos.

Rappel : l'assurance FFRS couvre la pratique individuelle du sport (= jusqu'à 3).

➤ 6 septembre : 1^{ère} rando de la rentrée

➤ Les inscriptions et réinscriptions à l'ARS se feront pour tout le monde :

les mercredis 5 et 12 septembre de 9h30 à 12h à la Maison des Associations à GLAIN

Se munir de son chéquier et **obligatoirement d'un certificat médical** de non contre indication à la randonnée en moyenne montagne et/ou à l'activité (ou aux activités) sportive(s) choisie(s).

L'inscription aux activités autres que la randonnée se fera auprès de l'animateur concerné (prévoir un 2^{ème} chèque).

Tarifs 2012-2013 :

Adhésion ARS : 12€ (<i>année dernière : 13€</i>)	} 42€ (<i>inchangé</i>)
Licence (cotisations FFRS – CODERS) : 20€ (<i>année dernière : 19€</i>)	
Randonnée : 10€	
Aquagym : Jacques CAPITAINE : environ 120€	
Bowling : à la séance 3,20€	
Tennis : René DESTANDAU : environ 40€	
Danse : Rose-Marie DAUDIGNON : 10€	
Activités créatives et artistiques - initiation informatique : Gisèle SAUSSET : 10€ par activité	

Réinscription - IMPORTANT : En cas d'absence prévisible lors des 2 séances des 5 et 12 septembre, le faire savoir auparavant à la secrétaire de l'ARS (05 59 93 94 35 ou ars-bayonne@orange.fr). Si absence imprévue, la contacter au plus tôt.

Nouveaux adhérents :

Pour les personnes désireuses de s'inscrire pour la 1^{ère} fois à l'ARS, le processus est le suivant :

1. *Faire une demande d'adhésion transmise au Président de l'ARS (par téléphone, email, courrier adressé au siège ou par l'intermédiaire d'un animateur) - avant le 15 août.*
2. *Se présenter aux séances d'inscriptions à la Maison des Associations les mercredis 5 ou 12 septembre de 9h30 à 12h muni d'une enveloppe timbrée et d'un certificat médical (voir ci-dessus).*
3. *Participer, après ces dates, à une randonnée du jeudi avec le groupe 3.*

➤ Reprise des activités (aux heures habituelles) :

Rando : jeudi 6 septembre

Bowling : vendredi 7 septembre

Tennis : mardi 18 septembre

Pétanque : pas d'arrêt durant l'été

Aquagym : Octobre

Activités artistiques et de loisirs : mercredi 26 septembre

Danse : lundi 17 septembre (les inscriptions se feront ce jour-là)

➤ Self-défense : nouvel horaire le mercredi de 9h30 à 11h30, en alternance avec les ateliers (à voir sur les programmes). Reprise le 19 septembre.

Continuer les étirements pendant les vacances (compas pointe et fente avant).

➤ Pot de rentrée : 8 novembre

➤ Avant d'entamer une nouvelle saison à l'ARS, ne pas oublier de vérifier la validité de votre **carte européenne d'assurance maladie**.