



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 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/>

Mercredi 5	9h30-12h	Inscriptions à la Maison des Associations			
Jeudi 6	G1 8h	les 6 sommets	René Dauvin et Gérard Pétriat	depuis Urdax	900m - 6h
	G2 8h30	Col d'Ibardin	Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau	depuis Biriadou	600m - 6h
	G3 9h	Chemin des sorcières	Nino Sausset et Lucien Canton	depuis Zugarramurdi	550m - 5h30
	G4 9h30	Les boucles d'Elizaberri	Jeanne Laugier et Gisèle Sausset		
Vendredi 7	14h30	Pétanque (avenue du Camayou)		Bowling (Glain) - 3€20	
Lundi 10	9h	Pas de randonnée programmée			
Mercredi 12	9h30 - 12h	Inscriptions à la Maison des Associations			
Jeudi 13	G1 8h	Sources de la Bidouze	Hall Masterson et Pierre Blanc	depuis Ahusquy	850m - 6h
	G2 8h		Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau		variante adaptée G2
	G3 9h	Artzamendi	René Destandau et Gérard Dubès	depuis le col des veaux	500m - 5h30
	G4 9h30		Michel Nagouas		
Vendredi 14	14h30	Pétanque			
Lundi 17	9h	Lezaka	Nino Sausset et Claudie Diriberry	depuis Vera	550m - 5h30
	17h30	Danse avec Rose-Marie			
Mardi 18		Reprise de l'aquagym (à confirmer) - Reprise du tennis			
Mercredi 19	9h30-11h30	Reprise de la self défense (remise à niveau)			
Jeudi 20	G1 8h	Haltzamendi	Hall Masterson et Pierre Blanc	depuis Ossès	900m - 6h
	G2 8h30	Alkuruntz	Jakes Saldubehere Pierre Poux	depuis Otxondo	550m - 6h
	G3 9h	Suhalmendi	Nino Sausset et Claudie Diriberry	depuis Sare	500m - 5h30
	G4 9h30		Bernard Guériaud		
Vendredi 21	14h30	Pétanque			
Lundi 24	9h	Aradoy	Pierre Blanc et Michelle Lassus	Depuis St Jean Pied de Port (Citadelle)	450m - 5h
Mercredi 26	9h30-12h	Activités manuelles			
Jeudi 27	G1 8h	Pic d'Orhy	Jacques Lacaze et Gérard Pétriat	depuis Ibarrondoua	800m - 6h
	G2 8h30	Irubela Kasko	Lucien Canton et Marc Leglize	depuis le col d'Iztulegi	600m - 6h
	G3 9h	la petite Rhune	Jakes Saldubehere et René Destandau	depuis Trabenia	500m - 5h
	G4 9h30		Georges Thouron et Gérard Dubès		
Vendredi 28	9h	Réunion de programmation			
	14h30	Pétanque			
Lundi 1er octobre	9h	Zentinel	Monique Maumy et Pierre Blanc	depuis les palombières Sare	400m - 5h
	17h30	Danse avec Rose-Marie			
Mercredi 3	9h30-11h30	Self défense			

Suite au dos

Jeudi 4	G1 6h	cirque de Barroude	Lucien Canton et Marc Leglize (les contacter pour s'inscrire)	depuis Saint Lary	1300m-8h
	G1bis / G2 8h	Abraku	Beñat Lamagdelaine, Gilbert Blau et Hall Masterson	depuis les Aldudes	850m - 6h30
	G3 9h	Mataria	René Dauvin et Nino Sausset	depuis Arnegui	600m - 5h30
	G4 9h30		Bernard Guériaud et Gérard Dubès		

- RAPPELS ET INFOS - VIE DE L'ARS -

- **ATTENTION!** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- Avant d'entamer une nouvelle saison à l'ARS, ne pas oublier de vérifier la validité de votre **carte européenne d'assurance maladie**.
- **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€ (année dernière : 13€)	}	42€ (inchangé)
Licence (cotisations FFRS – CODERS) : 20€ (année dernière : 19€)		
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 : 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.

- **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 : 18 septembre si tout va bien (on nous donnera confirmation la veille...)
 - 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 (inscription 10€ ce jour-là).
- **Pétanque** : l'année commence comme d'habitude avenue de Camayou, mais un changement de terrain aura lieu prochainement.
- La semaine fédérale a été organisée cette année dans notre région! (du 16 au 21 septembre à Seignosse le Penon).
- Pour les intéressés : belle balade pédestre d'Anglet à Hendaye (22 ou 35 km) le samedi 29 septembre. Renseignements sur le site <http://www.kostaldebaleada.com/> (inscription 25€)
- **Pot de rentrée : 8 novembre**
- **Vous vous plaisez à l'ARS ?** L'association a besoin de votre implication. Des élections au CA auront lieu en février prochain. Nous aurons besoin de candidatures. Pensez-y ! Informations dans les prochaines programmations.