



PROGRAMME DU MOIS DE JUN 2013

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/>

Lundi 3	9h	Atharri	Michelle Lassus et Gérard Dubès	Depuis Itxassou (La Place)	500m – 5h
Mercredi 5	9h30 - 12h	rien			
Jeudi 6	6h30	(ou le 13, selon météo) VIA FERRATA avec Jacques Lacaze (cf infos)			
	G1 8h	col de Madariaka (borne 179)	René Dauvin et Gérard Pétriat	depuis Arnegui	900m – 5h30
	G2 8h30	La Rhune	Pierre Blanc	Depuis Ascain	700m – 6h
	G3 9h	Jaïzkibel	Dominica Florensan	Depuis Guadalupe	450m – 5h
	G4 9h	Urt – repas « cochon »	Gisèle Sausset (cf infos)		
Vendredi 7	14h30	Bowling (Glain) – 3€50 Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 10	9h	Alkuruntz	Dominica Florensan et Hélène Dubès	Depuis Otxondo	450m – 5h
	17h30	Danse avec Rose Marie (dernière séance)			
Mercredi 12	Activités manuelles				
Jeudi 13	G1 8h	Laïna	Gérard Pétriat et Hall Masterson	Depuis la Chapelle Saint Vincent	1200m-6h30
	G2 8h30	Astate	Pierre Poux et Pierre Lesne	Depuis Urdos	750m – 6h
	G3 9h	Mondarrain	René Destandau	Depuis le col de Légarré	200m – 5h
	G4 9h30	Gisèle Sausset			
Vendredi 14	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Samedi 15	12h	ZIKIRO aux grottes de Sare précédé d'un apéro (cf infos)			
Lundi 17	9h	Zentinel	Pierre Blanc	Depuis Lizarieta	500m – 5h
Mardi 18	14h30-16h30	Self défense (dernière séance)			
Mercredi 19	9h30 - 12h	Activités manuelles			
Jeudi 20	G1 8h	Les trois couronnes (par Bocamina)	Jacques Lacaze et Beñat Lamagdelaine	Depuis le col d'Eluretche	400m – 5h
	G2 8h30	Jaïzkibel	Nino Sausset	Depuis Guadalupe	550m – 5h30
	G3 9h	Legate	Dominica Florensan et Hélène Dubès	Depuis Plaza Celay	400m – 5h
	G4 9h	Pique-nique partagé	Georges Thouron (cf infos)		
Vendredi 21	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 24	9h	Réunion de programmation			
Mercredi 26	9h30 - 12h	rien			
Jeudi 27	G1 8h	Iramendy	Hall Masterson et Gilbert Blau	Depuis Saint Michel	800m – 5h30
	G2 8h30	Behorleguy	Beñat Lamagdelaine et Lucien Canton	Depuis la cote 742	700m – 6h30
	G3 9h	Pagogania	Dominica Florensan et Hélène Dubès	Depuis Saint Martial	450m – 5h
	G4 9h30	Michel Nagouas			
Vendredi 28	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
....					
Mercredi 3 juillet	9h30 - 12h	Activités manuelles (dernière séance)			

- RAPPELS ET INFOS - VIE DE L'ARS -

- **ATTENTION!** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- Pour les randos en Espagne, ne pas oublier de vérifier la validité de votre **carte européenne d'assurance maladie** et de prendre votre **carte d'identité**.
- **Rando G4 du 30 mai** : Gérard Dubès
- **Via ferrata** : Le **jeudi 6 juin**, ou le **13 juin** selon la météo, Jacques Lacaze organise une sortie au pont Napoléon à Luz Saint Sauveur et à Coumely (entre Gèdre et Gavarnie).
Départ de Glain à 7h30 - prévoir 12€ pour la location de matériel (longe, casque et baudrier) + covoiturage.
S'inscrire auprès de l'animateur : 05 59 64 17 13 ou 06 71 77 58 29.
- **Repas groupe 4** :
 - Jeudi 6 juin** : Rando « cochon » (et non pas cochonne...) à URT.
 - Départ **9h** de Glain, rando de 2h30 le matin avec Gisèle. **Amener des jumelles** !
 - Repas à 13h à l'Estanquet (Urt). Inscriptions **terminées**.
 - 15h30 : visite de la ferme d'élevage porcin « les acacias » à Urt – magasin de ferme. Protèges chaussures fournis.
 - Jeudi 20 juin** : Pique-nique partagé annuel à la cabane des chasseurs de St Pée. Organisatrice : Christine Julien.
- **Samedi 15 juin : Zikiro aux grottes de Sare**. 25€ tout compris (apéro-tapas, zikiro, dessert, vin, café et service). Pour les adhérents : 23€ comme l'an dernier et 25€ pour les conjoints non adhérents.
S'inscrire **avant le 30 mai** auprès d'Odile Molina-lira par mail (ars-bayonne@orange.fr) ou par téléphone.
Chèque à l'ordre de l'ARS à envoyer à Odile ou déposer à la maison des associations.
Apéritif à partir de 12h.
- **Marche Nordique** :
L'association BSR (Biarritz Sports Retraite) organise tous les mardis une marche nordique dans les bois de Chiberta. Pour ceux qui seraient tentés par un essai, vous pouvez contacter Miguel au 05 59 31 63 51.
Le départ se fait à 9h15 à l'entrée du parking de la Barre. Les bâtons sont prêtés.