



PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET 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 1^{er}	9h	Sortie marche nordique pour les animateurs			
Jeudi 4 Parking Marouette	G1 8h	Calanques de Punta Terraia	René Dauvin et Gérard Pétriat	Depuis la Route du Jaizkibel	750m – 6h
	G2 8h30	Tour de l'Atxuria	Claudie Diriberry et Michelle Lassus	Depuis Zugarramurdi	600m – 6h
	G3 9h	Askar	Jakes Saldubehere et Monique Maumy	Depuis Urdax	500m – 5h30
	G4 9h30		Michel Nagouas et Jeanne Laugier		
Vendredi 5	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Jeudi 11 Parking Marouette	G1 8h	Okoro	Beñat Lamagdelaine et Lucien Canton	Depuis Eznazu (cote 632)	850m – 6h
	G2 8h30	Urculu	Pierre Gennevois et Jakes Saldubehere	Depuis Urdanarre	600m – 5h30
	G3 9h	Harriondi	Nino Sausset et Pierre Lesne	Depuis Bidarray	550m – 5h30
	G4 9h30		Jacques Capitaine et Gisèle Sausset		
Vendredi 12	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 15	9h	Initiation marche nordique – inscription obligatoire auprès de Hall Masterson			
Jeudi 18 Parking Marouette	G1 8h	Autza	Pierre Lesne et Pierre Poux	Depuis Gorostapolo	1100m-6h
	G2 8h30	Zerkambide	Claudie Diriberry et Pierre Blanc	Depuis Arutxia	600m – 6h
	G3 9h	Alkuruntz	Gérard et Hélène Dubès	Depuis Otxondo	500m – 5h30
	G4 9h30		Jean Subsol et Jacques Capitaine		
Vendredi 19	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Jeudi 25 Parking Marouette	G1 8h	Les trois couronnes (par Bocamina)	Jacques Lacaze et René Dauvin	Depuis le col d'Eluretche	400m – 5h
	G2 8h30	Larla	Claudie Diriberry et Michelle Lassus	Depuis Saint Martin d'Arrossa	650m – 6h30
Vendredi 26	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
<i>Pas de randonnées programmées en août</i>					
Lundi 2 septembre	9h	Réunion de programmation			
Mercredis 4 et 11 septembre	De 9h30 à 11h30	Inscriptions et réinscriptions (cf infos)			
Jeudi 5 septembre Parking Marouette	G1 8h	Reprise des randos	A définir		
	G2 8h30		A définir		
	G3 9h		A définir		
	G4 9h30		A définir		

- RAPPELS ET INFOS - VIE DE L'ARS -

- **ATTENTION!** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- **Sécurité** : en randonnée, toujours avoir avec soi la liste et les coordonnées des animateurs et suivre les consignes données par les animateurs (un animateur devant, un derrière).
- **PARKING** : le parking de Glain est payant à partir du 1^{er} juillet (1€ la journée, 1h gratuite) :
Dès le 1^{er} juillet, les rendez-vous se feront au parking de Marouette.
- **Marche Nordique** : 7 animateurs ont passé leur diplôme (Lucien Canton, René Dauvin, Gérard Dubès, Michelle Lassus, Pierre Lesne, Hall Masterson, Jakes Saldubehere). Une dizaine de paires de bâtons réglables ont été achetés. Une séance d'initiation est prévue le lundi 15 juillet à 9h (départ du parking de la Barre – durée environ 2h). Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire auprès de Hall Masterson. Possibilité d'une 2^{ème} séance l'après midi s'il y a trop de demandes. Cette activité sera régulièrement programmée à partir de la rentrée.
- **5 septembre** : 1^{ère} randonnée de la rentrée. Avant d'entamer une nouvelle saison à l'ARS, ne pas oublier de vérifier la validité de votre carte européenne d'assurance maladie.
- **Danse** : Rose-Marie ne reprend pas l'activité à la rentrée. Quelqu'un peut se proposer pour la relève... Rose-Marie pourra l'aider.
- **Les inscriptions et réinscriptions à l'ARS se feront pour tout le monde :**

les mercredis 4 et 11 septembre de 9h30 à 11h30 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 2013-2014 :

<u>Adhésion ARS</u> : 12€	} 42€ (inchangé)
<u>Licence</u> (cotisations FFRS – CODERS) : 20€ (année dernière : 19€)	
<u>Randonnée</u> : 10€	
<u>Aquagym</u> : Jacques CAPITAINE : environ 120€	
<u>Bowling</u> : à la séance 3,50€	
<u>Tennis</u> : René DESTANDAU : environ 40€	
<u>Activités créatives et artistiques - initiation informatique</u> : Gisèle SAUSSET : 10€ par activité	

Réinscription - IMPORTANT : En cas d'absence prévisible lors des 2 séances des 4 et 11 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)*

2)- *Se présenter aux séances d'inscriptions à la Maison des Associations les mercredis 4 ou 11 septembre de 9h30 à 11h30 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 G3.*

- **Reprise des activités (aux heures habituelles) :**
 - Rando : jeudi 5 septembre
 - Bowling : vendredi 13 septembre
 - Tennis : mardi 17 septembre
 - Self défense : mercredi 18
 - Aquagym : mardi 17 ou 24 septembre
 - Activités artistiques et de loisirs : mercredi 25 septembre
(réinscription ce jour là – plus tard pour la liste d'attente).
- **Pot de rentrée** : jeudi 7 novembre.