



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 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/>

Mercredi 4	9h30 - 11h30	Inscriptions			
Jeudi 5 Parking Marouette	G1 8h	Baigura	Gilbert Blau et Hall Masterson	Depuis Louhossoa Oyanetcheberria	750m – 6h
	G2 8h30	Esnaur	Lucien Canton et Pierre Poux	Depuis Ascaïn	500m – 6h
	G3 9h	Suhalmendi	René Destandau et Jakes Saldubehere	Depuis Sare	400m – 5h
	G4 9h30		Michel Nagouas		
Vendredi 6	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 9	9h	Col d'Otxondo	Monique Maumy et Pierre Blanc	Depuis Urdax	450m – 5h
Mardi 10	9h30	Marche nordique Forêt de Chiberta	Lucien Canton et Michèle Lassus	Parking à l'entrée de La Barre	
	10h	Reprise Gym aquatique			
Mercredi 11	9h30 - 11h30	Inscriptions			
Jeudi 12 Parking Marouette	G1 8h	Artikuxa 2 itinéraires (20km et 15km)	Beñat Lamagdelaine Gilbert Blau et Hall Masterson	Depuis la cabanne forestière d'Oiartzun	800m – 6h30 ou 650m – 5h30
	G2 8h30	Mendaur	Pierre Poux et Jakes Saldubehere	Depuis Arantza	750m – 6h30
	G3 9h	Flancs de la Rhune	Lucien Canton et René Destandau	Depuis Trabenia	450m – 5h
	G4 9h30		Jean Subsol et Jacques Capitaine		
Vendredi 13	14h30	Bowling (Glain) - 3€50 Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 16	9h	Erebi	Monique Maumy	Depuis la carrière d'Aïnoha	450m – 5h
Mardi 17	9h30	Marche nordique Forêt de Chiberta	Gérard Dubès et Pierre Lesne	Parking à l'entrée de La Barre	
Mercredi 18	9h30 - 11h30	Self défense			
Jeudi 19 Parking Marouette	G1 8h	Ouresti - Mondarrain	Hall Masterson et Jakes Saldubehere	Depuis Dantxaria	900m – 6h30
	G2 8h30	Malda	Pierre Gennevois et Gérard Dubès	Depuis Laxia	600m – 5h
	G3 9h	Col d'Otxondo	Monique Maumy et René Destandau	Depuis Urdax	500m – 5h30
	G4 9h30		Jacques Capitaine et Michel Nagouas		
Vendredi 20	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 23	9h	Réunion de programmation			
	14h30	Marche nordique Forêt de Chiberta	Jakes Saldubehere et Michelle Lassus	Parking à l'entrée de La Barre	
Mercredi 25	9h30 - 12h	Activités manuelles – reprise et réinscriptions			
Jeudi 26 Parking Marouette	G1 8h	Gorges d'Holzarte	Pierre Gennevois et Jacques Lacaze	Depuis Logibar	700m – 5h30
	G2 8h30	Aztate	Lucien Canton et Michelle Lassus	Depuis Urdos	800m – 6h
	G3 9h	Landes d'Arberoue	Nino Sausset et Gérard Dubès	Depuis Isturitz	450m – 5h30
	G4 9h30		Georges Thouron		
Vendredi 27	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 30	9h	Eltzarrutze	Nino Sausset et Pierre Blanc	Depuis St Martin d'Arberoue	400m – 5h

- 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) : les rendez-vous se feront au parking de Marouette.
- **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.
- **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 (*il est possible d'utiliser ses bâtons de randonnée si nécessaire*). Trois marches programmées ce mois-ci : Mardi 10 et 17 septembre le matin et lundi 23 septembre après-midi (voir programme).
- **Gym Aquatique** : Message de Jacques Capitaine : J'ai eu confirmation : reprise AQUAGYM le Mardi 10 Septembre à l'heure habituelle !
- **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 :

Adhésion ARS : 12€

Licence (cotisations FFRS – CODERS) : 20€ (*année dernière* : 19€) } 42€ (*inchangé*)

Randonnée : 10€

Aquagym : Jacques CAPITAINÉ : environ 120€

Bowling : à la séance 3,50€

Tennis : René DESTANDAU : environ 40€

Activités créatives et artistiques - initiation informatique : 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 (06 50 28 55 52) 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 10 septembre**

Activités artistiques et de loisirs : mercredi 25 septembre

(réinscription ce jour là – plus tard pour la liste d'attente).

- **Six futurs animateurs** sont actuellement en formation : Nicole Alsuguren, Albert Amuntzateguy, Hélène Dubès, Marie Fleurentdidier, Joël Gor et Jean-Michel Iturria.
- **Pot de rentrée** : jeudi 7 novembre.