



PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 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/>

Vendredi 1 ^{er}	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 4	9h	Inarbegui	Nino Sausset et Claudie Diriberry	depuis Eratzu	500m – 5h30
Mardi 5	14h30	Marche nordique - Ardanavy	Lucien Canton et Michelle Lassus	depuis Urcuit	
Mercredi 6	9h30 - 11h30	Self-défense			
Jeudi 7 G1-G2-G3 : Marouette G4 : Glain	G1 8h	Atxuria	Gilbert Blau et Beñat Lamagdelaine	depuis les grottes de Sare	750m – 6h
	G2 8h30	Mendele	Pierre Lesne et Lucien Canton	depuis Ibardin	400m – 4h
	G3 9h	Sentinel	Monique Maumy - René Destandau	depuis les grottes de Sare	400m – 4h
	G4 9h30	Ardanavy	Jacques Capitaine et Bernard Guériaud		
	17h – 19h	Pot de rentrée pour tous – Accueil des nouveaux à la Maison des Associations			
Vendredi 8	14h30	Bowling (Glain) - 3€50		Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	
Lundi 11	Férié				
Mardi 12	14h30	Marche nordique	René Dauvin et Michelle Lassus	Plage du Pénon	
Mercredi 13	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 14 G1-G2-G3 : Marouette G4 : Glain	G1 8h	Irubelakaskoa par les asphodèles	Jacques Lacaze et Hall Masterson	depuis Basasagar	800m – 6h
	G1bis/G2 8h	Irubelakaskoa par Goramakil	Beñat Lamagdelaine, Gilbert Blau et Joël Gor	depuis le col d'itxulegi	650m – 6h
	G2 8h30	Aradoy	Michelle Lassus et Pierre Blanc	citadelle de St Jean Pied de Port	650m – 6h30
	G3 9h	Xoroxin	Gérard et Hélène Dubès	depuis Erazu	500m – 5h30
	G4 9h30	Iturbide	Jean Subsol et Georges Thouron - depuis Urcuray – 500m		
Vendredi 15	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 18	9h	Réunion de programmation			
	14h30	Marche nordique - Chiberta	Gérard Dubès et Hall Masterson	depuis le parking de la Barre	
Mercredi 20	9h30 - 11h30	Self-défense			
Jeudi 21 G1-G2-G3 : Marouette G4 : Glain	G1 8h	Lizarzu	Gilbert Blau et Hall Masterson	depuis Dancharia	900m – 6h30
	G2 8h30	Atxuria	Pierre Lesne et Pierre Poux	depuis Zugarramurdi	700m – 6h30
	G3 9h	Mendiaur	Pierre Gennevois et René Dauvin	depuis Oyanetxeberria	450m – 5h
	G4 9h30	tour de l'Ursuya	Bernard Guériaud et Jacky Lans - depuis le quartier Celhay		
Vendredi 22	14h30	Bowling (Glain) - 3€50		Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	
Lundi 25	9h	Erentzu	Monique Maumy et Pierre Blanc	depuis la chapelle d'Oihette	600m – 6h
Mardi 26	14h30	Marche nordique - Chiberta	Gérard Dubès	depuis le parking de la Barre	
Mercredi 27	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 28 G1-G2-G3 : Marouette G4 : Glain	G1 8h	les 3 couronnes	Jacques Lacaze et Hall Masterson	depuis Eluretxe	classique
			Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau		variante plus facile
	G2 8h30	Argibel	Claudie Diriberry et Pierre Lesne	depuis les Aldudes	650m – 6h
	G3 9h	Mondarrain	René Destandau et Gérard Dubès	depuis le col de Légaré	500m – 5h
	G4 9h30	Les Barthes de St Barthélémy	Hélène Dubès et Georges Thouron		
Vendredi 29	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			

- 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).
- 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** : **ATTENTION!** Les lundis **et mardis**, la marche aura lieu l'après-midi à **14h30**.
- **PARKING** : les rendez-vous du jeudi se feront au parking de Marouette pour les groupes 1, 2 et 3 et au parking de Glain pour le groupe 4.
- **jeudi 7 novembre** : **Pot de rentrée et accueil des nouveaux à la maison des associations** de 17h à 19h, **pour tous**, ceux qui auront randonné ce jour-là, et tous les autres.
- Certaines randos ont attiré beaucoup (trop?) de marcheurs.
Pour rééquilibrer les groupes G1 et G2, nous proposons ce mois-ci 2 dates avec 3 randonnées.
Le niveau de la randonnée supplémentaire sera intermédiaire entre les niveaux habituels des 2 groupes.
Une réflexion sera lancée sur l'ensemble des groupes pour tenter de résoudre ce problème récurrent. Un questionnaire sera donné aux adhérents. Le bilan ne pourra être utile que si tous (ou presque) y répondent!
- **Covoiturage** : la participation maximum reste basée sur 0,28€ du Km pour les distances normales. Pour simplifier le calcul sur la base de 4 personnes, il suffit de diviser le kilométrage aller par 7. Pour les longues distances, la participation sera modulée.
- **G2 Repas de fin d'année** : le **5 décembre** à Arantza. S'inscrire auprès de Pierre Lesne au plus tard le **30 novembre**.
- Le CA de l'ARS a entériné l'offre de l'**apéro** lors des **repas des groupes** (un par année).
- Christophe Pougnaud, fils d'une adhérente, propose des **ateliers de théâtre** (gratuitement). Ceux qui sont intéressés doivent le faire savoir à la secrétaire pour permettre d'organiser leur mise en place.
(ars-bayonne@orange.fr - 06 50 28 55 52)