



PROGRAMME DU MOIS DE DECEMBRE 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 2	9h	Otxondo	Monique Maumy et Marc Léglize	depuis Urdax	600m – 6h
Mardi 3	14h30	Marche nordique - Chiberta	Gérard Dubès	parking de la Barre	
Mercredi 4	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 5 Marouette	8h	Alkuruntz	Marc Léglize et Hall Masterson	depuis Urdax	1000m – 6h
	8h	Alkuruntz	Bernard Lamagdelaine et Pierre Blanc	depuis Urdax	800m – 6h
	8h30	Flancs de l'Abelu (cf infos)	Pierre Lesne et Nino Sausset	depuis Arantza	450m – 4h
	9h	tour de l'Atxanga	René Destandau et Gérard Dubès	depuis Sare	500m – 5h30
Glain	9h30	circuit kiwis (achat possible)	Georges Thouron et Jacky Lans	depuis Port de Lanne	
Vendredi 6	14h30	Bowling (Glain) - 3€50 Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 9	9h	col de Gorospil	Claudie Diriberry et Michèle Lassus	depuis le col de Légaré	600m – 6h
Mardi 10	14h30	Marche nordique - Plage	René Dauvin	Halle de Capbreton (derrière l'église)	
Mercredi 11	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 12 Marouette	8h	Autour du col des Veaux (cf infos)	Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau	depuis le restaurant Saint-Pierre	650m – 5h
	8h30	Agina	Lucien Canton et Pierre Lesne	depuis Lesaka	700m – 6h30
	9h	col des 3 fontaines	René Dauvin et Pierre Poux	depuis le col de Saint Ignace	550m – 5h30
Glain	9h30	Elizaberri (cf infos)	Jacques Capitaine		
Vendredi 13	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 16	9h	Réunion de programmation			
	14h30	Marche nordique - Tarnos	Pierre Lesne et Hall Masterson	parking plage du Métro	
Mercredi 18	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 19 Marouette	8h	Baigura	Beñat Lamagdelaine, Jean-Michel Itturia et Joël Gor	depuis la chapelle Saint Vincent	800m – 6h30
	8h	La Rhune	Claudie Diriberry et Michèle Lassus	depuis Sare	800m – 6h30
	8h30	Urlegui	Pierre Lesne et Pierre Poux	depuis Amaïur	600m – 6h
	9h	Arambeltz	Gérard et Hélène Dubès	depuis Ostabat	400m – 5h30
Glain	9h30	Mondarrain	Jean Subsol et Bernard Guériaud	depuis le col de Légaré	450m – 5h
Vendredi 20	14h30	Bowling (Glain) - 3€50 Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 23	9h	Ursuya	Beñat Lamagdelaine, Gilbert Blau et Monique Maumy	Depuis Urcuray	550m – 6h30
Mardi 24		Relâche			
Mercredi 25	NOËL	Relâche			
Jeudi 26		Relâche			
Vendredi 27	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 30	9h	Sentier du littoral	René Dauvin et Hélène Dubès	depuis Bidart retour en bus	4 à 500m

- **RAPPELS ET INFOS** - **VIE DE L'ARS** -

- **ATTENTION ! NOUVELLE FORMULE** : Vérifier l'**HEURE DE DÉPART DES RANDONNÉES** chaque semaine! nous proposons ce mois-ci 5 randonnées tous les jeudis - sauf le 12.
- **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 départs à **8h, 8h30 et 9h** et au parking de **Glain** pour le départ à **9h30**.
- **Covoiturage** : Le covoiturage se fait sous la responsabilité du conducteur. Nous vous conseillons de limiter la participation à 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.
- **Repas de fin d'année** :
 - G2** : le **5 décembre** à Arantza. S'inscrire auprès de Pierre Lesne au plus tard le **30 novembre**.
 - G1** : le **12 décembre** au restaurant Saint-Pierre. S'inscrire auprès de Beñat au plus tard le **25 novembre**.
 - G4** : le **12 décembre** au restaurant Xamango à Elizaberri. S'inscrire auprès de Gisèle au plus tard le **5 dec**.
- 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)
- **Effectifs des randos** :
Merci de **donner le nombre de participants** quand vous envoyez des photos pour le blog.

Lundi		9 sept	16 sept	23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	21 oct			
		?	18	20	15	?	14	?			
Jeudi	5 sept	12 sept	19 sept	26 sept	3 oct	10 oct	17 oct	24 oct	31 oct	7 nov	14 nov
G1	19	33	19	29	23	16	31	24	26	30	33
G2	30	?	26	33	39	20	39	45	29	35	22
G3	19	48	?	37	?	31	31	16	14	34	17
G4	?	?	?	29	22	24	?	33	23	28	26
	68...	81...	45...	128	84...	91	101...	118	92	127	98