



PROGRAMME DU MOIS DE FEVRIER 2014

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	Vers la Rhune	Michelle Lassus et Jakes Saldubehere	depuis Trabenia	750m – 6h
Mardi 4	14h30	Marche nordique - Chiberta	Gérard Dubès	Parking de la Barre	
Mercredi 5	9h30 – 12h	Réunion de commission			
Jeudi 6	9h30	AG de l'ARS – repas – après-midi dansant (cf infos)			
Vendredi 7	14h30	Bowling (Glain) - 3€50	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 10	9h	Erentzu	Pierre Blanc et Monique Maumy	Depuis la douane d'Ibardin (boulangerie)	500m – 5h
Mardi 11	14h30	Marche nordique - Chiberta	Lucien Canton et Marie Fleurentdidier	Parking de la Barre	
Mercredi 12	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 13 Marouette Glain	6h45	sortie Raquettes à Couraduke - départ du bus 7h précises (cf infos)			
	8h	Atxuria	Gérard Pétriat	depuis les grottes de Sare	700m – 5h
	9h	Flancs de la Rhune	René Destandau et Monique Maumy	depuis Lizuniaga	500m – 6h
	9h30	Antxastegi	Georges Thouron et Jean Subsol		
Vendredi 14	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 17	9h	Réunion de programmation			
	14h30	Marche nordique	René Dauvin	Halle de Capbreton	
Mardi 18	14h30-17h	Conférence de Bernard Ria : "Les bienfaits de la randonnée" (cf infos) Maison des Associations – salle Suzane Lacorre			
Mercredi 19	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 20 Marouette Glain	8h	Baigura (2 variantes)	Hall Masterson et Gérard Pétriat	depuis la chapelle Saint Vincent	1000m – 6h
			Beñat Lamagdelaine, Jean- Michel Iturria et Joël Gor		750m – 5h
	8h30	Haltzamendi	Lucien Canton et Michelle Lassus	depuis Ossès	750m – 6h
	9h	Ibanteli	Marc Leglize et Monique Maumy	depuis Lizuniaga	600m – 5h30
	9h30	Zahiolamendi	Jacques Capitaine et René Dauvin	depuis Oyanetcheberria	
Vendredi 21	14h30	Bowling (Glain) - 3€50	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 24	9h	Zerkambide	Pierre Blanc et Lucien Canton	depuis Arutxia	600m – 6h
Mardi 25	14h30	Marche nordique - Ardanavy	Lucien Canton et Marie Fleurentdidier	Urcuit bord d'Adour	
Mercredi 26	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 27 Marouette Glain	8h	Xareta	Gérard Pétriat et René Dauvin	depuis Aïnhua	700m – 22km
	8h30	Munhoa	Pierre Lesne et Lucien Canton	depuis le col d'Aharza	700m – 6h
	9h	Alkuruntz	Marc Léglize et Monique Maumy	depuis le col d'Otxondo	450m – 5h
	9h30	Azkar	Jean Subsol et Georges Thouron	depuis Urdax	
Vendredi 28	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			

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

- **ATTENTION ! NOUVELLE FORMULE** : Vérifier l'HEURE DE DÉPART DES RANDONNÉES chaque semaine!
- **Sécurité – rappel** : 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). Sur la route (hors agglomération - pas de bas-côté ou de trottoir) circuler en file indienne sur le côté gauche.
- Le **jeudi 6 février 2014** se tiendra à la Maison des Associations de BAYONNE l'**Assemblée Générale** de l'ARS et l'anniversaire des 20 ans de l'association.

Accueil des adhérents à 9h30 – début de l'AG à 10h précises.

Ceci tient lieu de convocation.

☞ **Ordre du jour** :

- rapport moral et d'activités
- rapport sur la situation financière
- rapport du vérificateur aux comptes et approbation
- perspectives
- questions diverses

Présence souhaitée du plus grand nombre d'adhérents

☞ Comme d'habitude, un **repas sera servi sur place par un traiteur à 13h**

Participation : 22€/adhérent (le reste à la charge de l'ARS) - 24€/conjoint non adhérent

Menu :

Pétillant à la crème de cassis

Panaché de l'ARS

Gigot d'agneau à la fondue d'échalotte et piquillos, et sa garniture

Ardi gasna et sa confiture de cerises noires

Trésor meringue caramel et son macaron

Vin rouge Bordeaux supérieur et rosé Gaillac

Café

☞ **Après-midi dansant avec orchestre**

- **Jeudi 13 février** : sortie raquettes à Couraduque. Ceux qui sont intéressés doivent envoyer un mail de réservation à Beñat Lamagdelaine (lamag.babe@wanadoo.fr) **avant le 6 février**.
- **Mardi 18 février** : Conférence de Bernard RIA : "Les bienfaits de la randonnée", avec intervenants sur "La nutrition" et "L'effort physique" - Salle Suzanne Lacorre de **14h30 à 17h**.