



PROGRAMME DU MOIS D' AVRIL 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/>

Mardi 1 ^{er}	14h30	Marche nordique à Chiberta	avec Gérard Dubès		
Mercredi 2	9h30-11h30	Self-Défense avec Pierre Lambert			
Jeudi 3 Marouette Glain	8h	Jara	Beñat Lamagdelaine et Gérard Blau	St Martin d'Arrossa	850m-6h
	8h30	Bardako Kaskoa	Pierre Blanc et Michèle Lassus	Ixulegui	850m-6h30
	9h	Urrutzi	Monique Maumy et René Destandau	Urdax	450m-6h
	9h30	Croix Ste Barbe	Jean Subsol et Georges Thouron	Ibarron	216m-4h
Vendredi 4	14h30	Bowling (Glain) - 3€50	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 7	9h	Ibardin	Pierre Blanc et Monique Maumy	Douanes d'Ibardin	500m-5h
Mardi 8	14h30	Marche nordique à Ardanavy	Marie Fleurentdidier et Michèle Lassus		
Mercredi 9	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 10 Marouette Glain	8h	Biandiz	Lucien Canton et Marc Léglize	Col d'Aginaga	900m-7h
	8h30	Arlepoa	Jakes Saldubehere- Jacques Lacaze	Trabenia	700m-6h
	9h	Autour de Zugarramurdi	Monique Maumy et René Destandau	Zugarramurdi	400m-5h
	9h30	Col de Galarze	Bernard Guériaud et Jean Subsol	Gastigarlepoa	300m Pente régulière
Vendredi 11	14h30	Bowling (Glain) 3€50	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 14	9h	Zentinel	Michèle Lassus et Pierre Blanc	Lizarieta	500m-6h
Mardi 15	14h30	Marche nordique à Chiberta	Marie Fleurentdidier et Lucien Canton		
Mercredi 16	9h30-11h30	Self-Défense			
	10h – 12h	Forum Informatique (cf infos)			
Jeudi 17 Marouette Glain	8h	Tour de Larla	Gérard Pétriat, Joël Gor et Jean-Marie Iturria	Bidarray	850m-6h
	8h30	Munhoa	Lucien Canton et Michèle Lassus	Col d'Ahaza	700m-6h
	9h	Suhalmendi	Nino Sausset et Monique Maumy	Sare	450m-5h
	9h30	A définir	Jacques Capitaine et Georges Thouron		
Vendredi 18	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Mardi 22	9h30-11h30	Marche nordique à Chiberta	Marie Fleurentdidier et Gérard Dubès		
Mercredi 23	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 24 Marouette Glain	8h	Buztanzelai	Joël Gor et Jean-Marie Iturria	Baigorry	900m-6h
	8h30	Garalda	Pierre Blanc et Pierre Lesne	Bonloc	750m-7h
	9h	Col de Lacho	Nino Sausset et Jakes Saldubehere	Bidarray	550m-5h30
	9h	Col de Legate	Jean Subsol et Georges Thouron		350m-4h30 Pentu
Vendredi 25	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 28	9h	Réunion de programmation suivie du CA à 10h15			
	14h30	Marche nordique à Capbreton	René Davin		
Mercredi 30	9h30-11h30	Self-Défense			

- 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 conseil d'administration a validé l'étude à l'ouverture d'autres disciplines comme la gymnastique douce et le vélo.
Afin de poursuivre nos démarches nous avons besoin de savoir :
1 - quels sont les adhérents intéressés par chacune de ces disciplines ?
2 - quels sont les animateurs (ou futurs animateurs) intéressés pour animer chacune de ces disciplines ?
Merci de faire connaître vos intérêts par réponse au secrétariat dès que possible. Possibilité de former des animateurs à Sare avec Guy Thibault.
- **Mardi 15 avril** : une sortie vélo (pied de cochon) est organisée. S'inscrire par mail auprès de Beñat Lamagdelaine **directement et avant le 3 avril**. Participation limitée à **25 personnes**. L'heure et le lieu de départ seront communiqués à chacun ultérieurement par Beñat.
- **Mercredi 16 avril** (voir programme) un **forum informatique** destiné à apporter des réponses à certaines subtilités d'utilisation de logiciel ou de matériel et animé par un spécialiste est prévu à Glain. Les personnes intéressées doivent s'inscrire obligatoirement auprès du secrétariat (ars-bayonne@orange.fr). Pour cette 1^{ère} séance le nombre de places est limité à 15.
- **Attention** : pas de randonnée les **jeudis 1 et 8 mai**.
- **L'AG du CODERS** est programmée pour le **jeudi 22 mai**. Voir le programme et le bulletin d'inscription en pièce jointe. S'inscrire avec un chèque à l'ordre de l'ARS auprès du secrétariat ou d'un animateur.
- **Jeudi 5 juin : sortie pour tous en bus à Hautacam** (ou Iraty si le temps est mauvais). Plusieurs niveaux comme d'habitude. S'inscrire dès à présent auprès du secrétariat par mail ou téléphone. Les lieux et heures de départ seront précisés au prochain programme.
- **Samedi 14 juin** : le repas traditionnel de fin d'année aura lieu au restaurant AUXOTEA à Ayherre près d'Hasparren, qui peut accueillir 120 personnes. Le prix du repas est fixé à 23 € compte-tenu d'une participation de 2€ de la part de l'ARS.
S'inscrire auprès d'Odile Molina-Lira **avant le 30 mai** par mail ou par téléphone. Chèque à l'ordre de l'ARS à envoyer à Odile ou à déposer à la maison des associations.

MENU

Sangria
Consommé de velouté
Filet de grenadier- sauce beurre blanc
Magret de canard sauce poivres- haricot vert- pommes sautées
Fromage de brebis et sa confiture de cerises
Coupe Auxotea
Café
Cuvée rouge et rosé