



PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET 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 1er	9h30	Marche nordique - l'Aran	Marie Fleurentdidier et Michelle Lassus	port d'Urt (la Galupe)	
Jeudi 3 Marouette Glain	8h	Pique-nique commun au pied du Legate vers 13h <i>(cf infos)</i>	Gérard Pétriat et Joël Gor	depuis le col d'Otxondo – 900m – 22km	
	8h30		Claudie Diriberry et Michelle Lassus	depuis Lecarroz – 600m – 6h	
	9h		Gérard Dubès et René Destandau	depuis la rte NA44-63 – 500m (au dessus d'Ornoz)	
	9h30		Lucien Canton et Jean Subsol	depuis le col de Plazacelay	
Vendredi 4	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 7	9h	chemin des douaniers	Michelle Lassus et Claudie Diriberry	depuis Biriadou	500m – 6h
Mardi 8	9h30	Marche nordique - Chiberta	Gérard Dubès et Marie Fleurentdidier	La Barre	
Jeudi 10 Marouette Glain	8h	Auza par trampeta Variante à choisir	Jacques Lacaze et Lucien Canton	depuis St Etienne de Baïgorry	adapté entre 800 et 1200m
	8h30	Ibardin	Pierre Lesne	depuis Biriadou	600m – 6h
	9h30	Aérodrome	Jacques Capitaine et Michel Nagouas	depuis Itxassou	
Vendredi 11	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Mardi 15	9h30	Marche nordique - Ardanavy	Gérard Dubès et Marie Fleurentdidier		
Jeudi 17 Marouette Glain	8h	Kopakaria	René Dauvin, Gérard Pétriat et Joël Gor	depuis Lezaka (aire de pique-nique)	700m – 5h30
	9h	Les flancs de la Rhune	Monique Maumy et René Destandau	depuis Sare	
	9h30	Bois d'Ustaritz <i>(chemin de St Jacques)</i>	Gérard et Hélène Dubès	depuis Espelette	
Vendredi 18	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 21					
Mardi 22	9h	Marche nordique - Capbreton	confirmer votre présence à René Dauvin la veille)		
Mercredi 23	7h30	Via Ferrata – s'inscrire auprès de Jacques Lacaze (cf infos)			
Jeudi 24 <i>(fêtes de Bayonne)</i>	6h	Castillo de Acher - S'inscrire auprès de Pierre Poux (cf infos)			
Vendredi 25	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 28	9h	Baïgurra <i>sentier de découverte</i>	Pierre Poux, Hall Masterson et Pierre Blanc	depuis la base de loisirs	500m – 5h
Mardi 29	9h30	Marche nordique - Chiberta	Marie Fleurent-didier et Gérard Dubès - depuis la Barre		
Jeudi 31 Marouette	8h30	Gorospil	Pierre Poux et Gérard Dubès	depuis Dancharia	800m – 6h30

- 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
- **Jeudi 3 juillet : Pique-nique commun le au pied du Legate.**
4 niveaux de randonnées avec des points de départ différents (voir programme)
Remarque : le lieu du pique-nique n'est pas accessible en voiture – chacun apporte son pique-nique et l'apéritif (offert) sera à partager entre les sacs à dos...
- **Mercredi 23 juillet** : Jacques Lacaze organise une sortie Via Ferrata à Coumely (entre Gèdre et Gavarnie) ou bien à Gourette selon le souhait des participants.
Départ du parking de covoiturage de Mousserolles (entre les échangeurs des autoroutes A 63 et A 64) à 7h30.
Prévoir 12 € pour la location du matériel (longe, casque et baudrier) + covoiturage.
S'inscrire auprès de l'animateur : **06 71 77 58 29 ou 05 59 64 17 13.**
- **Jeudi 24 juillet** : Pierre Poux et Pierre Lesne organisent une sortie à Castillo de Acher.
Départ à 6h du parking de co-voiturage de Mousserolles (entre les échangeurs des autoroutes A 63 et A 64) – *à confirmer* – prévoir 15€. S'inscrire auprès de Pierre Poux.
- **Marche Nordique** :
Attention : les sorties du mardi se feront le matin (9h30 ou 9h).
- **Réinscriptions** : elles auront lieu comme d'habitude les 2 premiers mercredis de septembre (3 et 10), **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 2014-2015 :

Adhésion ARS : 12€	}	42€ (inchangé)
Licence (+ cotisations FFRS – CODERS) : 20€		
Randonnée et/ou marche nordique : 10€		
Self défense : 10€ (reprise le 17 septembre 9h30)		
Aquagym : 120€		
Bowling : à la séance 3,50€ (reprise le 5 septembre 14h30)		
Tennis : environ 40€		
Activités créatives et artistiques : 10€		
- IMPORTANT** : En cas d'absence prévisible lors des 2 séances des 3 et 10 septembre, envoyer ou déposer le chèque et le certificat médical, ainsi qu'une enveloppe timbrée à votre adresse, **AVANT le 10 septembre** à la Maison des Associations. Si absence imprévue, contacter au plus tôt la secrétaire de l'ARS (06 50 28 55 52 ou ars-bayonne@orange.fr).
- Pour les nouveaux adhérents consulter le blog, rubrique "Modalités d'adhésion".
- **Activités manuelles** : Gisèle et Anne-Marie n'ayant pas souhaité continuer à organiser les activités du mercredi matin, un appel est lancé à ceux et celles qui s'y intéressent pour reprendre le flambeau. Autour des activités de couture, ou d'autres que vous souhaitez proposer...
Contacter la secrétaire : ars-bayonne@orange.fr
Les activités Xare et peinture continuent.