



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 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 1er	9h	Réunion de programmation				
Mardi 2	9h30	Marche nordique - Pignada	Gérard Dubès	RV : stade Orok Bat – voir plan sur le blog		
Mercredi 3	9h30-11h30	Réinscriptions (cf infos de juillet)				
Jeudi 4 Marouette Glain	8h	Ernaitz	Florence Beck, Joël Gor et Beñat Lamagdelaine	Depuis Enderlaza	850m – 6h	
	8h30	Urculu	Claudie Diriberry et Michelle Lassus	Depuis la croix Thibault	600m – 6h	
	9h	Suhalmendi	René Destandau	Depuis Sare	400m – 5h	
	9h30	Sentier du littoral	Bernard Guériaud et Jean Subsol	Depuis Mayarco (après Guétary)	4h	
Vendredi 5	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)				
Lundi 8	9h	Larla	Nicole Alsuguren et Jakes Saldubehere	Depuis Ondaya (St Martind'Arrossa)	500m – 5h	
Mardi 9	9h30	Marche nordique - Capbreton	RV Halles - 5 personnes min - s'inscrire auprès de René Davin			
Mercredi 10	9h30-11h30	Réinscriptions - suite				
Jeudi 11 Marouette Glain	6h	Peyreget (vallée d'Ossau)	Gérard Pétriat et Joël Gor	Covoiturage au parking à l'entrée de l'A64	1000m – 6h	
	8h30	Adarza	Claudie Diriberry et Michelle Lassus	Depuis Banca	800m – 6h	
	9h	Tour du Mondarrain	Gérard et Hélène Dubès	Depuis le col de Légarré	550m – 6h	
	9h30	Montagne de Ciboure	Michel Nagouas et René Destandau	Depuis la chapelle d'Olhette	450m – 5h	
Vendredi 12	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)				
Lundi 15	8h30	Grotte Harpéa	Claudie Diriberry et Pierre Lesne	Depuis Beherobi	600m – 6h	
Mardi 16	9h30	Marche nordique -				
Mercredi 17	9h30-11h30	Self-défense (reprise) – il reste 2 places disponibles – contacter le secrétariat				
Jeudi 18 Marouette Glain	8h	Behorleguy	Beñat Lamagdelaine et Jean-Michel Itturia	Depuis la cote 742	800m – 6h	
	8h30	Fraingokaskoa	Pierre Lesne et Marc Léglize	Depuis Igantzi	600m – 6h	
	9h	Col d'Arieta	Jacques Lacaze	Depuis Urdos	500m – 5h	
	9h30	Lac d'Ibardin	Jacques Capitaine et René Destandau	Depuis l'ancienne douane	300m – 4h30	
	9h30	Ardanavy	Georges Thouron	Depuis Urt (le port)		
Vendredi 19	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)				
Lundi 22	9h	Réunion de programmation				
Mardi 23	9h30	Marche nordique - Capbreton	5 personnes minimum – s'inscrire auprès de René Davin			
Mercredi 24	9h30 – 12h	Activités manuelles (reprise) – cf infos				
Jeudi 25 Marouette Glain	6h	Lac Acherito (vallée d'Aspe)	Gérard Pétriat	Covoiturage au parking de l'A64	depuis le pont de la Marie	1000m – 6h
	8h30	Iparla	Jakes Saldubehere et Pierre Lesne	Depuis Bidarray		700m – 6h30
	9h	Lizarzu	Marc Léglize et Monique Maumy	Depuis les carrières de Danxaria		500m – 6h
	9h30	Larla	Jean Subsol et Bernard Guériaud	Depuis St Martin d'Arrossa		
	9h30	Chemin du littoral	Georges Thouron	De Bidart à Guéthary		
Vendredi 26	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)				
Lundi 29	9h	Ursuya	Hall Masterson et Lucien Canton	Depuis Urcuray	500m – 5h	

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

- **ATTENTION !** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- **IMPORTANT** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est recommandé de toujours avoir sur soi sa Carte Européenne d'Assurance Maladie (vérifier la date de validité), pour ne pas avoir à faire l'avance des soins en cas d'accident.
- **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.
- **Marche Nordique** :
Attention : les sorties du mardi se feront le matin (9h30 ou 9h).
- **Bowling** : reprise le vendredi 10 octobre.
- **Activités manuelles** : Reprise des activités peinture et fabrication de xare le mercredi 24 septembre. Jakes fera une présentation du Xare et autres sports de pelote – et s'il y a des amateurs, il envisage de réserver le trinquet le mardi après-midi.

Gisèle et Anne-Marie n'ayant pas souhaité continuer à organiser les activités couture 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
- **Gym aquatique** : reprise le 16 ou le 23 septembre – l'information sera donnée sur le blog dès qu'on l'aura.
- **Haute montagne** : Marc Léglize propose une sortie au Pic Ardiden ou au Pic de Piméné le 29 ou le 30 septembre. Consulter le blog et le contacter.
- **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** (cf programme de juillet)

Pour les **nouveaux adhérents** consulter le blog, rubrique "Modalités d'adhésion".
- **Un écusson** avec le nouveau logo sera disponible au prix de 5€ dès les inscriptions !
- **Une sortie culturelle** est organisée le **mardi 14 octobre à BILBAO** :
Excursion en bateau le matin – déjeuner – après-midi libre.
Environ 60€ par personne (transport en bus, excursion, déjeuner) – selon le nombre de participants.
S'inscrire auprès du secrétariat au plus tard le **jeudi 18 septembre**. Des informations complémentaires seront mises sur le blog.
- **Pot de rentrée** : jeudi 30 octobre à 17 h
- **Perdu/trouvé** : après un nettoyage à fond de sa voiture, Bernard Guériaud a trouvé un téléphone Sagem dans un étui rouge – cela peut dater de quelques mois... que celui ou celle qui l'a perdu lui fasse signe.