



PROGRAMME DU MOIS DE FEVRIER 2015

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	Depuis Urdax	Monique Maumy et Nicole Casaux-Safores	550m – 5h30
Mardi 3	14h30	Marche nordique - Aran		Lucien Canton et Michelle Lassus	
Mercredi 4	9h30-12h	Self-défense + activités manuelles			
	9h30	Sortie cueillette de bois pour fabrication de Xare avec Jakes – RV à la Marouette à 9h30			
Jeudi 5	10h	Assemblée Générale de l'ARS (cf infos)			
Vendredi 6	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 9	9h	Mandale	Depuis Vera	Michelle Lassus et Claudie Diriberry	600m – 5h
Mardi 10	14h30	Marche nordique – Piñada – parking Orok bat		Gérard Dubès et Jakes Saldubehere	
Mercredi 11	9h-12h	Activités manuelles + Photos et blog			
Jeudi 12	G1-8h	Pic d'Orisson	Depuis St Michel	Hall Masterson et Joël Gor	1000m – 6h
	G2-8h30	Irumugarrieta	Depuis Ola	Michelle Lassus et Pierre Blanc	800m – 6h30
	G3-9h	Lesaka par le col d'Amarkungo	Depuis Vera	Nino Sausset et Pierre Poux	450m – 5h30
	G4-9h30	Ibardin	Depuis Ibardin	Jacques Capitaine et Jean Subsol	
	G5-9h30	Esnaur	Depuis Ascain	Georges Thouron	
Vendredi 13	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 16	9h	Larla	Depuis Bidarray	Pierre Blanc et Claudie Diriberry	600m – 5h
Mardi 17	14h30	Marche nordique – Plaine d'Ansot - RV Floride (gymnase)		Lucien Canton et Michèle Lassus	
Mercredi 18	9h30-12h	Self-défense + Activités Manuelles			
Jeudi 19	G1-8h	Gorospil	Depuis Dancharia	Joël Gor et Jean-Michel Itturia	850m – 6h
	G2-8h30	Jaizkibel Paramoudras	Depuis Guadalupe	Florence Beck et René Dauvin	550m – 5h30
	G3-9h	Cascade Xorroxin	Depuis Eratzu	Pierre Poux et Marc Léglize	600m – 6h
	G4-9h30	Garalda	Depuis St Esteben	Bernard Guériaud et Jean Subsol	
	G5-9h30	Baie de Xingudi	Depuis Sokoburu	Georges Thouron	
Vendredi 20	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 23	9h	Réunion de programmation			
Mardi 24	14h30	Marche nordique – Piñada – parking Orok bat		Gérard Dubès	
Mercredi 25	9h-12h	Activités manuelles			
Jeudi 26	G1-8h	Baigura - Laïna	Depuis Oyanetcheberria	Gérard Pétriat et Hall Masterson	950m – 6h
	G2-8h30	Buztancelay	Depuis Beherekokarrika	Lucien Canton et Pierre Poux	850m – 6h
	G3-9h	Vers Ascain	Depuis la bergerie Ithuralde	Monique Maumy et Jakes Saldubehere	500m – 5h30
	G4-9h30	Légaré	Depuis Itxassu	Jean Subsol et Bernard Guériaud	
	G5-9h30	Saïberry	Depuis Lizarieta	Georges Thouron et Hélène Dubès	
Vendredi 27	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			

- 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**.
Sur la route (hors agglomération - pas de bas-côté ou de trottoir) circuler *en file indienne sur le côté gauche*.
Il est rappelé qu'il est impératif de **suivre les consignes** données par les animateurs (un animateur devant, un derrière). Restez disciplinés, surtout quand le groupe est nombreux et que le sentier est difficile.
- **N'oubliez pas de consulter le blog et le courriel** le jeudi et le lundi matin avant de partir pour savoir si la randonnée n'a pas été annulée (ou modifiée).
- **Co-voiturage randonnées** : Le rendez-vous est au parking de la **Marouette**, rond-point de Lachepaillet, Boulevard Aritxague, pour les départs le **lundi** et le **jeudi à 8h, 8h30 et 9h** (G1-G2-G3). Le rendez-vous pour les groupes du **jeudi à 9h30** (G4-G5) est au parking de **Glain** (groupes réservés aux "anciens")
- **Marche Nordique** le mardi (ou le lundi) : vérifier **l'heure, le matin ou l'après-midi**. Pas de covoiturage, rendez-vous sur place.
- **Une sortie raquette est prévue le 5 mars à la Pierre Saint Martin**. Ceux qui sont intéressés doivent envoyer un mail de réservation à **Beñat Lamagdelaine** (lamag.babe@wanadoo.fr) ou l'appeler **avant le 23 février**. Départ en bus de Glain à 6h45 précises. Coût 10€ + raquettes si nécessaire : 5€.

➤ **Jeudi 5 février 2015 à partir de 10h** à la Maison des Associations de BAYONNE : Assemblée Générale de l'ARS. **Ceci tient lieu de convocation.**

☞ **Ordre du jour :**

- vote pour le renouvellement d'un tiers du conseil d'Administration
- 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.

Les absents peuvent donner une procuration à un adhérent.

☞ **Elections au CA :**

Le vote aura lieu en début de l'AG : un bulletin avec le nom des candidats sera distribué à l'entrée. Chacun peut rayer des noms s'il le souhaite avant de mettre son bulletin dans l'urne et de signer la feuille d'émargement.

Chaque votant peut être porteur de 2 procurations.

☞ **Repas sur place à 13h - ne pas oublier son carnet de chants...**

Pétillant à la crème de cassis

Assiette gasconne

Magret de canard sauce forestière et sa garniture

Fromage de brebis et sa confiture de cerises noires

Entremet aux fruits rouges et son coulis

Vin rouge Bordeaux supérieur et rosé Gaillac, eau

Café, pain

☞ **Après-midi dansant**