# PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 2015

**A**ssociation de la **R**etraite **S**portive de **B**ayonne
Agréée jeunesse et sport
**M**aison **D**es **A**ssociations
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
ars-bayonne@orange.fr
http://www.retraitesportive.fr/

## - INFOS - VIE DE L'ARS -

- **Réinscriptions :** elles auront lieu comme d'habitude les 2 premiers mercredis de septembre (2 et 9), **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 2ème chèque).

  **Tarifs** 2015-2016 :
  Adhésion ARS : 12€
  Licence (+ cotisations FFRS – CODERS) : 20€
  Randonnée et/ou marche nordique : 10€
  } 42€ (inchangé)
  Self défense : 10€
  Aquagym : 120€
  Bowling : à la séance 3,50€
  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 **9 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".

- **Dates à retenir :**
  - **1er octobre** : pot de rentrée
  - **8 octobre** : sortie commune au lac d'Ayous – 4 circuits prévus
  - **15 octobre** : pique-nique commun à Gaineko borda
  - **16 octobre** : Bernard Ria propose un travail sur la mémoire : "la mémoire et ses troubles" à la maison des associations.

## - RAPPELS -

- **RAPPEL** : les randonnées du **lundi** sont du niveau du **groupe 3** : environ 500m – 5h
- N'oubliez pas de vous servir de votre **carte d'adhérent**! elle peut vous apporter des réductions dans les magasins, ou pour vos voyages, sportifs ou non…
- **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 couriel** 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**.
- **Marche Nordique** le mardi (ou le lundi) : vérifier **l'heure, le matin ou l'après-midi**. Pas de covoiturage, rendez-vous sur place.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mercredi 2 | 9h30-11h30 | **Inscriptions et réinscriptions (cf infos)** | | |
| Jeudi 3 | G1-8h | **Artzamendi** depuis le Laxia | Pierre Blanc, Pierre Etchart et Bruno Planté-Bordeneuve | 850m-7h |
| | G2-8h30 | **Tour des 3 couronnes** depuis Eluretxe | Michelle Lassus, Claudie Diriberry et Céline Duplat | 650m-6h |
| | G3-9h | **Aspilkueta** depuis Ariscun | Nino Sausset et Gérard Dubès | 450m-5h |
| | G4-9h30 | **Redoutes de Saint Pée** | Jean Subsol et Jacques Capitaine | 300m-4h |
| | G5-9h30 | **Ardanavy** depuis Urt | Georges Thouron et Hélène Dubès | |
| Vendredi 4 | 14h30 | **Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)** | | |
| Lundi 7 | 9h | **Mondarrain** depuis Itxassou | Gérard Dubès | 500m-6h |
| Mardi 8 | 9h30 | **Marche nordique – Pignada** : Gérard Dubès et Jean-Michel Iturria - RV Stade Orok bat (*voir plan publié le 31 août 2014 sur le blog :* http://www.retraitesportive.fr/2014/08/140831-info-marche-nordique.html ) | | |
| Mercredi 9 | 9h30-12h | **Inscriptions et réinscriptions (cf infos)** | | |
| Jeudi 10 | G1-8h | **Hautza** depuis Ispéguy | Jacques Lacaze et Gérard Dubès | 700m-6h |
| | G2-8h30 | **Tour du Zerkambide** depuis Arutxa | Jakes Saldubehere | 700m-6h30 |
| | G3-9h | **Anzola** depuis Urdax | Hall Masterson et Monique Maumy | 500m-6h |
| | G4-5-9h30 | **Gorospil** depuis le col des Veaux | René Destandau et Georges Thouron | 200m |
| Vendredi 11 | 14h30 | **Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)** | | |
| Lundi 14 | 9h | **Erlaitz** depuis St Marcial | Michelle Lassus, Claudie Diriberry et Céline Duplat | 500m-5h |
| Mardi 15 | 9h30 | **Marche nordique** – RV Orok Bat (cf mardi 8) | Gérard Dubès et Marie Fleurendidier | |
| Mercredi 16 | 9h30-12h | **Self Defense et reprise des activités manuelles** | | |
| Jeudi 17 | G1-8h | **Albako Harria** depuis Elizondo | Hall Masterson, Pierre Etchart et Jean-Michel Iturria | 900m-6h |
| | G2-8h30 | **Hochahandia** depuis Saint-Michel | Michelle Lassus, Claudie Diriberry et Céline Duplat | 550m-6h |
| | G3-9h | **Jaizkibel** depuis Guadalupe | Nino Sausset et Pierre Lesne | 500m-6h |
| | G4-9h30 | **Esnaur** depuis Ibarron | Jacques Capitaine et Jean Subsol | 300m-5h |
| | G5-9h30 | **Cascade de Xoroxin** depuis Eratzu | Georges Thouron et Hélène Dubès | |
| Vendredi 18 | 14h30 | **Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)- bowling** | | |
| Lundi 21 | 9h | **Réunion programmation** | | |
| Mardi 22 | 9h | **Marche nordique – Capbreton** | 5 personnes minimum – s'inscrire auprès de René Dauvin RV Parking Beausoleil | |
| Mercredi 23 | 9h30-12h | **Activités manuelles** | | |
| Jeudi 24 | G1-8h | **Ardaza** depuis Banca | Gilbert Blau, Beñat Lamagdelaine et Pierre Etchart | 800m-6h |
| | G2-8h30 | **Massif de l'Otsachar** depuis Banca | René Dauvin et Bruno Planté-Bordeneuve | 650m-5h30 |
| | G3-9h | **Malda** depuis Pas de Roland | Gérard Dubès et Pierre Genevois | 550m-6h |
| | G4-**9h** | **Dolmen d'Ibarnegui** depuis Gorastopalo | Jean Subsol et Bernard Guériaud | 400m-5h |
| | G5-9h30 | **Courant d'Huchet** depuis Pichelèbe | Georges Thouron et René Destandau | |
| Vendredi 25 | 14h30 | **Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)** | | |
| Lundi 28 | 9h | A définir | | |
| Mardi 29 | | **Marche nordique -** à définir | | |
| Mercredi 30 | 9h30-12h | **Self Défense** | | |