

# ARS BAYONNE

L' Association de la Retraite Sportive pour des loisirs sportifs adaptés aux seniors du Pays Basque et du Sud des Landes

## Vous souhaitez adhérer à l'ARS pour la saison 2017/2018

1)- Faire une demande d'adhésion par téléphone, e-mail, courrier adressé au siège ou par l'intermédiaire d'un animateur.

Renseignements à fournir :

- nom, prénom
- date de naissance
- adresse et n° de téléphone
- adresse mail s'il y a lieu
- votre expérience de la randonnée – les activité(s) choisie(s)
- comment avez-vous connu l'association?

2)- Se présenter obligatoirement aux séances d'inscriptions à la Maison des Associations de Bayonne (parking de GLAIN), **le mercredi 6 ou le mercredi 13 septembre (de 9h30 à 11h30)**

Se munir de :

- 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).
- une enveloppe timbrée à vos nom et adresse
- un chèque du montant dû pour la licence et la marche (hors autres activités)

3)- Si vous désirez pratiquer la randonnée ou la marche nordique, vous devrez faire un essai avant l'inscription définitive.

La randonnée d'essai est du niveau minimum requis : environ 500m de dénivelé pour 5h de marche.

- S'équiper de bonnes chaussures de montagne, de vêtements adéquats (pull, KWay ou poncho...) et amener son pique-nique et sa boisson (de l'eau en suffisance).
- La randonnée d'essai peut être effectuée dès le mois de juin : les programmes sont consultables sur le blog, choisir le lundi ou le jeudi avec le groupe 3, et s'inscrire obligatoirement à l'avance auprès du secrétariat ([ars-bayonne@orange.fr](mailto:ars-bayonne@orange.fr))

Pour la randonnée il sera nécessaire d'avoir la carte européenne de sécurité sociale.