



# PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 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 3	9h	Askar	Pierre Blanc et Michelle Lassus	Urdax	500m-5h
Mardi 4	14h30	Marche nordique - Ardanavy		Lucien Canton et Michelle Lassus	
Mercredi 5	9h30-12h	Self-défense + activités manuelles			
Jeudi 6	G1-8h	Irubela	Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau	Col Itxulegui	750m-6h
	G2-8h30	Haltzamendi	Lucien Canton et Jean Michel Iturria	Ossès	700m-6h
	G3-9h	Urlegui	Hall Masterson et Joël Gor	Amaiur	450m-5h
	G4-9h	Grot St Juan Xar	Nino Sausset et Jean Subsol	Arantza	
	G5-9h30	Tour de l'Erebi	René Destandau et Georges Thouron	Pinodieta	
Vendredi 7	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 10	9h	Ibanieta	Claudie Diriberry et Michelle Lassus	Col Oriski (Etxalar)	500m-6h
Mercredi 12	9h30-12h	Activités manuelles			
Jeudi 13	G1-8h	Aintziaga	Gérard Pétriat et René Dauvin	Baïgorry	800m-5h30
	G2-8h30	Atxuria	Pierre Lesne et Pierre Poux	Zugarramurdi	650m-6h
	G3-9h	T. de l'Atxanga	René Destandau et Jakes Saldubehere	Sare	450m-5h
	G4-9h30	Eltzamuze	Bernard Guériaud et Jean Subsol	Costelatea	350m-5h
	G5-9h30	Cap du Figuier	Georges Thouron	Hendaye	
Vendredi 14	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 17	9h	Vers Suhalmendi	Monique Maumy et Nicole Casaux-Saffores	Cherchebruit	400m-5h
Mardi 18	14h30	Marche nordique- Aran		Lucien Canton et Michelle Lassus	
Mercredi 19	9h30-12h	Self-défense + Activités Manuelles			
Jeudi 20	G1-8h	Munhoa	Jean Michel Iturria et Joël Gor	Guermiette	900m-6h
	G2-8h30	Jara	Lucien Canton et Pierre Lesne	St Martin Arrosa	750m-6h
	G3-9h	Vers Zentinel	René Destandau et Monique Maumy	Lisarieta	400m-5h
	G4-9h30	Urbia	Jean Subsol et Jacques Capitaine	Zugarramurdi	300m-5h
	G5-9h30	Insola	Georges Thouron	Col des Chasseurs	
Vendredi 21	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 24	9h	Réunion programme			
Mardi 25	9h	Marche nordique à Capbreton	René Dauvin		
Mercredi 26	9h30 - 12h	Activités manuelles			
Jeudi 27	G1-8h	Trempeta	Gérard Pétriat et Jean Michel Iturria	Baïgorry	800m-6h
	G2-8h30	FI de La Rhune	Pierre Blanc et Michelle Lassus	Ascain	600m-6h
	G3-9h	T. de l'Ariondo	Pierre Lesne et Pierre Poux	Bidarray	500m-6h
	G4-9h30	FI du Mondarrain	Jean Subsol	Col de Legare	300m-5h
	G5-9h30	Xorroltzi	Georges Thouron	Erratzu	
Vendredi 28	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*.  
Suite aux incidents récents, 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.
- **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**. Le rendez-vous pour les groupes du **jeudi à 9h30** est au parking de **Glain** (groupes réservés aux "anciens")
- **Gym aquatique** : **Il reste une dizaine de places** pour la piscine d'Ustaritz le mardi matin à 10h. Contacter Jacques Capitaine.
- **Marche Nordique** le mardi : vérifier **l'heure, le matin ou l'après-midi** (pour permettre à ceux qui font gym aquatique le mardi matin puissent participer). Pas de covoiturage, rendez-vous sur place.
- **Bowling** : Cette activité est ouverte à tous les adhérent(e)s de l'ARS. Il suffit de se présenter devant le bowling de Glain à 14h30 à l'une des dates fixées dans la programmation (vendredi) pour participer à une partie (tarif réduit : 3,50 euros) entre membres de l'ARS. Pas de problème, en 10mn tout un chacun peut jouer de façon honorable et surtout dans la joie et la bonne humeur !
- Pour la **pétanque** et le **tennis** : ceux qui sont intéressés peuvent s'adresser aux coordinateurs, Robert Melon et Dominique Migozzi pour la pétanque, René Destandau pour le Tennis).
- **Activités manuelles et culturelles** : seuls l'atelier peinture et l'atelier xare fonctionnent actuellement. Il y a du matériel de couture disponible pour un travail possible en autonomie. D'autres ateliers peuvent aussi être proposées. Coordinateur : Jacques Capitaine.
- **Activité vélo** : que ceux qui sont intéressés le fassent savoir à la secrétaire.
- **Pot de rentrée : jeudi 30 octobre à 17 h** à la Maison des Associations, après les randos de la journée. Tous sont les bienvenus, même s'ils n'ont pas randonnée, surtout les nouveaux!
- Ceux qui n'ont pas récupéré leur **licence** pourront le faire au pot de rentrée. **L'écusson** avec le nouveau logo (5€) sera aussi disponible à cette occasion.
- **Elections du C.A. en février 2015**  
**Appel à candidatures** : renouvellement du tiers +1, soit 6 candidats à élire.  
**Sortants** : Jacques Capitaine, Pierre Gennevois, André Hourdebaigt, Anne-Marie Maclair, et Hall Masterson.

---

### BULLETIN DE CANDIDATURE

**NOM :**

**Prénom :**

**est candidat(e) au conseil d'administration de l'ARS**

**Date :**

**Signature :**