



PROGRAMME DU MOIS DE DECEMBRE 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 1 ^{er}	9h	Antsestegui	Michèle Lassus et Claudie Diriberry	Otxondo	500m-5h
Mardi 2	14h30	Marche nordique - Ardanavy		Michèle Lassus et Lucien Canton	
Mercredi 3	9h30-12h	Self-défense + activités manuelles			
Jeudi 4	G1-8h	Jara	René Dauvin, Gérard Pétriat, Joël Gor	Eyeralde	700m-5h30
	G2-8h30	Elhoriaga	Pierre Lesne et Lucien Canton		Ispeguy (voir info) 300m- 6h
	G3-9h	Chem. sorcières	Nino Sausset et Jakes Saldubehere		Zugarramurdi 550m-5h30
	G4-9h30	Miramar	Jean Subsol et Jacques Capitaine		Carrière d'Ascain
	G5-9h30	Hauts d'Ibarron	Georges Thouron		Ibarron
Vendredi 5	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 8	9h	Vers Suhalmendi	Nicole Casaux-Saffores et Monique Maumy	Cherchebruit	400m-5h
Mardi 9	14h30	Marche nordique - Aran		Michèle Lassus et Lucien Canton	
Mercredi 10	9h-12h	Activités manuelles- photos pour le blog (voir info)			
Jeudi 11	G1-8h	Adarza	Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau	Banca	800m-6h
	G2-8h30	Aspilkueta	Pierre Blanc et Michèle Lassus		Alkurruntz 700m-5h30
	G3-9h	Lesaka	Nino Sausset et René Dauvin		Igantzi 600m-6h
	G4-9h30	Col de Espalza	Bernard Guériaud et Jean Subsol		Col de Mehatxe 250m-4h
	G5-9h30	Saïberri	Georges Thouron		
Vendredi 12	14h30	Péтанque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 15	9h	Réunion de programmation			
Mardi 16	9h	Marche nordique- Capbreton	René Dauvin		
Mercredi 17	9h30-12h	Self-défense + Activités Manuelles			
Jeudi 18	G1-8h	Iguzkimendi	Beñat Lamagdelaine et Joël Gor	St Pierre (voir info)	
	G2-8h30	Biandiz	Lucien Canton et Pierre Lesne		Lesaka 700m-6h
	G3-9h	Mendibil	René Destandeu et Monique Maumy		Zugarramurdi 500m-5h
	G4-9h	Garalda	Jean Subsol et Jacques Capitaine		Saint Esteben 300m
	G5-9h30	Amaïur ou Orthe	Georges Thouron		
Vendredi 19	14h30	Bowling - Péтанque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 22	9h	Pagogaina	Michèle Lassus et Marc Léglize	Andarlatza	500m-5h
Mardi 23	14h30	Marche nordique- Chiberta		Jakes Saldubehere	

- 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.

- **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")
- **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 proposés. Coordinateur : Jacques Capitaine.
- **Jakes Saldubehere** assurera dorénavant ses activités des mercredis à Glain quand il n'y a pas self-défense. Il rappelle la possibilité de s'initier ou se perfectionner au xare ou autre spécialité le mardi de 11h à 12h après le tennis au complexe sportif des Hauts de Sainte-Croix.
- **Activité vélo** : que ceux qui sont intéressés le fassent savoir à la secrétaire.
- Ceux qui n'ont pas récupéré leur **licence** pourront le faire le mercredi matin auprès de Jacques Capitaine pendant les activités manuelles.
- Repas de fin d'année : l'apéritif est offert par l'ARS. Le responsable transmet la facture au trésorier.

Pour le G1 le 18/12 : confirmer votre présence auprès de Beñat Lamagdelaine par mail

Pour le G2 le 4/12 : s'inscrire auprès de Pierre Lesne

- Le mercredi 10 décembre Jacques Capitaine invite les photographes de tous les groupes qui alimentent le BLOG de l'ARS à participer à une séance d'information pour mieux se coordonner et fixer quelques règles de fonctionnement.
- **Elections du C.A. le 05 février 2015 lors de l'AG à la maison des associations de Glain.**
Appel à candidatures : renouvellement du tiers +1, soit 6 candidats à élire.
Les adhérents souhaitant se présenter doivent envoyer leur candidature au secrétariat au moyen du bulletin de candidature ci-dessous avant le 15janvier.
Sortants : Jacques Capitaine, Pierre Gennevois, André Hourdebaigt, Anne-Marie Maclair, et Hall Masterson.

Inscription au repas du midi auprès du secrétariat pour **le 23/01/2015 au plus tard**

BULLETIN DE CANDIDATURE

NOM :

Prénom :

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

Date :

Signature :