

# ARS BAYONNE

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

ARS 4

## Vous souhaitez adhérer à l'ARS pour la saison 2016/2017

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?

La [fiche de renseignements](#) peut être remplie en ligne mais ne dispense pas de la demande d'adhésion (par téléphone, e-mail, courrier adressé au siège ou par l'intermédiaire d'un animateur).

2)- Se présenter obligatoirement aux séances d'inscriptions à la Maison des Associations de Bayonne (parking de GLAIN)  
cf programme de septembre

- la fiche de renseignements remplie (si vous ne l'avez pas déjà remplie en ligne)
- 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).

Pour la randonnée d'essai, 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))

Les programmes sont consultables sur le blog.

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