



PROGRAMME DU MOIS D' OCTOBRE 2011

Association de la Retraite Sportive de Bayonne
Agréée jeunesse et sport
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
ars-bayonne@orange.fr
<http://jacapit.free.fr>
<http://ars-bayonne-2.over-blog.com>

Lundi 3	9h	Elhorriko kaskoa	Dominica Florensan et Claudie Diriberry	depuis Ispégui	500m - 5h
Mardi 4	14h30-16h30	Self défense (1ère session)			
Mercredi 5	9h30	Activités manuelles			
Jeudi 6	G1 6h30	Pic d'Ariel ou Lurien	Gérard Pétriat et Marc Léglize	depuis la vallée d'Ossau	1500m-7h30
	G2 8h30	Jara	Pierre Lesne et Lucien Canton	depuis Saint Martin d'Arrossa	600m - 6h
	G3 9h	Guadalupe Cap du Figuier	René Dauvin et René Destandau	depuis la plage de Fontarrabie	500m - 5h30
	G4 10h		Georges Thouron		
Vendredi 7	14h30	Pétanque - avenue du Camayou			
Lundi 10	9h	Ibardin	Pierre Blanc	depuis le filtre	500m - 5h30
Mercredi 12	9h30-12h	Activités manuelles			
Jeudi 13	G1 8h	Monhoa	Hall Masterson et Beñat Lamagdelaine	depuis Guermiette	900m - 6h
	G2 8h30	Col de Mehatxe	Claudie Diriberry et Michelle Lassus	depuis Olhatia	650m - 6h
	G3 9h	Ibardin	Dominica Florensan et Pierre Lesne	depuis Biriadou	500m - 6h
	G4 10h		Bernard Guériaud et Jeanne Laugier		
Vendredi 14	9h30	Bowling à Glain (3€20)			
	14h30	Pétanque - avenue du Camayou			
Lundi 17	9h	Uregi	Hall Masterson et Monique Maumy	depuis Otxondo	500m - 6h
Mardi 18	14h30-16h30	Self défense			
Mercredi 19		Pas d'activités			
Jeudi 20	G1 8h	Ibaineta et Roncevaux	René Dauvin et Gérard Pétriat	depuis Val Carlos	850m - 6h30
	G2 8h30	Mendibil (3 Bornes)	Pierre Lesne et Hall Masterson	depuis Zugarramurdi	600m - 6h
	G3 9h	Col de Larrarte	Claudie Diriberry et Dominica Florensan	Depuis Urdos	500m - 5h
	G4 10h		Georges Thouron		
Vendredi 21	14h30	Pétanque - avenue du Camayou			
Lundi 24	9h	Trois Fontaines	Dominica Florensan et Claudie Diriberry	depuis Ascain	400m - 5h
	16h	Conférence de Bernard RIA (cf infos)			
	17h30	Danse avec Rose-Marie (inscription 10€)			
Mercredi 26	9h30-12h	Activités manuelles			
Jeudi 27	G1 8h	Mondarrain et Artzamendi	Gérard Pétriat et Pierre Blanc	depuis le Laxia	1200m-6h30
	G2 8h30	Astaté	Jacques Lacaze	depuis Urdos	600m - 6h
	G3 9h	Atxanga	René Destandau et Monique Maumy	depuis Sare	500m - 5h
	G4 10h		Georges Thouron		
Vendredi 28	9h	Réunion de programmation			
	14h30	Pétanque - avenue du Camayou			

Lundi 31		Pas de rando			
Mercredi 2	9h30-12h	Activités manuelles			
Jeudi 3 nov.	G1 8h	Tour du Larla	Gérard Pétriat et René Dauvin	depuis Bidarray	800m - 5h30
	G2 8h30	Mandale	Pierre Lesne et Lucien Canton	depuis Vera	550m - 5h
	G3 9h	Baïgura - Sentier de la découverte	Dominica Florensan et Claudie Diriberry	depuis la chapelle Saint Vincent	450m - 5h
	G4 9h30	Balade de l'Arthague	Gisèle Sausset et Georges Thouron	depuis Saint-Pierre d'Irube	
	17h - 19h	Pot de rentrée/ accueil des nouveaux - à la maison des associations			

- **RAPPELS ET INFOS** - **VIE DE L'ARS** -

- **ATTENTION!** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- **Licences** : Les cartes imprimées sont à récupérer le mercredi matin après 10h auprès des responsables des activités manuelles - ou lors du pot de rentrée.
- **Mardi 4 octobre** : de 14h30 à 16h30 à la Maison des Associations : début de la 1^{ère} session de cours de **Self défense** avec l'animateur Pierre Lambert.
Il reste quelques places pour la seconde session (à partir de février). En particulier pour un homme!
- **Lundi 24 octobre : Danse** - Inscription (10€) .
- **Lundi 24 octobre de 16h à 18h** à la Maison des Associations : Conférence de **Bernard Ria** sur le thème "**Activités physiques, sport et santé chez les seniors**" - ouvert à tous les adhérents.
- **Pot de rentrée : Jeudi 3 novembre de 17h à 19h** à la Maison des Associations. **Tous** les adhérents sont les bienvenus, quel que soit le temps à l'extérieur!
- Ceux qui ont une **adresse E-Mail** et ne reçoivent pas encore les informations et les programmes peuvent envoyer un mail à ars-bayonne@orange.fr pour le demander.
- **Trombinoscope** : Communication de Odile, secrétaire de l'ARS : Cette année je vais renouveler le trombinoscope. Outre la mise à jour des adhérents, je vais en profiter pour modifier les photos si besoin.
 - Si votre photo ne vous convient plus, envoyez m'en une par E-mail réalisée si possible en rando, ou au moins en extérieur, au format où elle a été prise, je ferai le découpage. Eviter la photo d'identité.
 - Si vous n'en avez pas, faites-vous photographier de face lors d'une randonnée, le (ou la) photographe me l'enverra.

J'enverrai le trombinoscope final par mail à ceux qui ont internet, ils pourront l'imprimer s'ils le souhaitent. Pour la version papier, j'attendrai qu'il y ait un nombre suffisant de commandes pour réduire le coup de la photocopie.
J'espère un prompt retour, que je puisse finaliser pour le pot de rentrée le 3 novembre.
- Avant d'entamer une nouvelle saison à l'ARS, ne pas oublier de vérifier la validité de votre **carte européenne d'assurance maladie**.