



PROGRAMME DU MOIS D' OCTOBRE 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/>

Mardi 30	14h30	Marche nordique - Ardanavy		Lucien Canton et Michelle Lassus	
Mercredi 1er	9h30-11h30	Self-défense + activités manuelles			
Jeudi 2	8h	Atxuria	Beñat Lamagdelaine et Jean-Michel Iturria	Depuis les grottes de Sare	700m – 6h
	8h30	Alkuruntz	Lucien Canton et Pierre Poux	Depuis Otxondo	650m – 6h
	9h	Zugarramurdi	Hall Masterson et Monique Maumy	Zugarramurdi	400m – 5h30
	9h30	Flancs du Baïgurra	Michel Nagouas et René Destandau	Depuis la base de loisirs	300m – 5h
	9h30	Askar	Georges Thouron	Depuis Urdax	
Vendredi 3	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 6	9h	Legate	Nicole Casaux-Saffores	Depuis Plaza Celay	600m – 6h
Mardi 7	14h30	Marche nordique - Pignada		Marie Fleurentdidier et Gérard Dubès - Stade Orok bat (voir plan publié le 31 août sur le blog : http://www.retraitesportive.fr/2014/08/140831-info-marche-nordique.html)	
Mercredi 8	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 9	8h	Irubela	Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau	Depuis le col d'Itxulegui	
	8h30	Atxuria par le Mendibil	Pierre Lesne et Pierre Poux	Depuis Zugarramurdi	700m – 6h
	9h	Flancs de l'Escondray	Gérard et Hélène Dubès	Depuis le col de Légarré	500m – 5h
	9h30	Eltzarruze	Bernard Guériaud et Jean Subsol	Depuis Costeletea	350m – 5h
	9h30	Mont du Calvaire	Georges Thouron	Depuis Larretzeko borda	
Vendredi 10	14h30	Bowling (reprise) - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 13	9h	Laina	Nicole Casaux-Saffores	Depuis la chapelle St Vincent	550m – 5h30
Mardi 14	14h30	Marche nordique - Aran		Michèle Lassus et Marie Fleurentdidier – depuis la Galupe	
Mercredi 15	9h30-11h30	Self-défense + activités manuelles			
Jeudi 16	8h	Erlaitz et San Anton Urtegia	Florence Beck, Joël Gor et Beñat Lamagdelaine	Depuis Endarlatsa	850m – 6h
	8h30	Toutoulia	Marc Léglize et Michelle Lassus	Depuis Urdos	700m – 6h
	9h	Flancs de la Rhune	Jacques Lacaze et Pierre Lesne	Depuis Trabenia	500m – 5h
	9h30	Zentinel	Jean Subsol et Bernard Guériaud	Depuis Etxalar	400m – 5h
	9h30	Barthes de Saubusse	Georges Thouron	Depuis Saubusse	
Vendredi 17	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 20	9h	Barda	Florence Beck et Nicole Casaux-Saffores	Depuis le col d'Itxulegui	550m – 5h
Mardi 21	14h30	Marche nordique - Ardanavy		Marie Fleurentdidier et Lucien Canton	
Mercredi 22	9h30 – 12h	Activités manuelles			
Jeudi 23	6h	Pic d'Ayous	Marc Léglize, Gérard Pétriat et Jean-Michel Iturria	Depuis Bioux-Artigues covoiturage parking de l'A64	1000m – 7h
	8h30	Zuhalmendi	Lucien Canton et Pierre Lesne	Depuis Ascaïn	550m – 5h50
	9h	Ibanteli	René Destandau et Jakes Saldubehere	Depuis le col de Lizarieta	400m – 5h
	9h30	Lac d'Ibardin	Bernard Guériaud et Jean Subsol	Depuis l'ancienne douane d'Ibardin	300m – 4h30
	9h30	Vers Miramar	Georges Thouron	Depuis Ascaïn	

Vendredi 24	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 27	9h	Réunion de programmation			
Mardi 28	9h	Marche nordique – Capbreton	Parking Beausoleil 5 personnes minimum – s'inscrire auprès de René Dauvin		
Mercredi 29	9h30-11h30	Self-défense + activités manuelles			
Jeudi 30	8h	Urtaray	Hall Masterson et Joël Gor	Depuis Urepel	950m – 6h
	8h30	Mondarrain	Lucien Canton et Pierre Lesne	Depuis Pinodieta	600m – 5h
	9h	Tour de l'Erebi	René Destandau et Monique Maumy	Depuis Pinodieta	400m – 4h30
	9h	La corniche	Bernard Guériaud et Michel Nagouas	Depuis Hendaye	
	9h30	Circuit Jaune	Georges Thouron	Depuis Labenne	
	17h	POT DE RENTREE à la Maison des Associations			
Vendredi 31	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 Arrixague, 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.
Mardi 30 septembre : cf programme d'octobre.
- **Bowling** : reprise le vendredi 10 octobre.
- **Une sortie culturelle** est organisée le **mardi 14 octobre à BILBAO** :
Excursion en bateau le matin – déjeuner – après-midi libre.
60€ par personne (transport en bus, excursion, déjeuner).
Il reste quelques places.
S'inscrire auprès du secrétariat.
Des informations complémentaires ont été publiées sur le blog le 5 septembre.
- **Pot de rentrée** : **jeudi 30 octobre à 17 h** à la Maison des Associations, après les randos de la journée.
- Ceux qui se sont inscrits le 3 septembre et 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.