



PROGRAMME DU MOIS DE DECEMBRE 2015

Association de la Retraite Sportive de Bayonne
Agréée jeunesse et sport
Maison Des Associations
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
ars-bayonne@orange.fr
<http://www.retraitesportive.fr/>

- INFOS - VIE DE L'ARS -

- Ceux qui voudraient passer le PSC1 (conseillé pour tous) peuvent prendre contact avec Hélène Dubès.
Le PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) permet d'apprendre et de pratiquer les gestes élémentaires de secourisme permettant d'agir efficacement en attendant l'arrivée des secours organisés.
Pour lire la suite : <http://www.adpc64.org/content/psc-1>
- ATHLANTAL propose des entrées au LAGON
Le carnet de 10 entrées prix normal : 180 €
Prix ARS : 144 €
Achat par 10 carnets : 130 €
Concetta Bereteaga se propose pour regrouper les commandes pour les acheter dès qu'il y en a 10.
- Nino Sausset se propose d'envoyer par mail le carnet de chants adopté par l'ARS à tous ceux qui lui en feront la demande. Bien sûr il est recommandé de l'avoir dans le sac à dos en rando pour pouvoir monter en chantant.
- Le repas du groupe 3 aura lieu le 14 janvier à IBARDIN après une courte rando. S'inscrire auprès de Conchetta Berreteaga directement ou par mail entre le premier décembre et le 5 janvier ,date limite. Prix : 18€ à régler sur place en espèces ou par carte de crédit.
- **Rappel suite à un cas récent** : tout randonneur doit respecter la montagne et en particulier lorsqu'il s'agit d'une propriété privée. En cas de litige ou de doute, faire profil bas. Ne pas traverser une prairie ou un champ mais suivre la lisière.
- **A noter dès à présent** : la prochaine **Assemblée Générale** aura lieu à Glain le **28 janvier**.
- Suite aux événements, il est impératif d'avoir sur soi la carte d'identité et **pas dans le sac à dos** pour éviter tout retard lors du passage de la frontière.
- La gestion du blog de l'ARS étant de plus en plus contraignante, tous les photographes bénévoles lors des randos doivent se faire connaître auprès de Jacques Capitaine qui leur délivrera une autorisation permanente d'accès. J.C. leur communiquera par mail ou au moyen d'une rapide réunion quelques recommandations simples à respecter.

- RAPPELS -

- **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**.
- Depuis le 16 septembre, Pierre Lesne assure une **permanence** le mercredi de 10h à 12h, bureau n°1 (1^{er} étage à gauche) à la Maison des Associations.
- N'oubliez pas de vous servir de votre **carte d'adhérent!** elle peut vous apporter des réductions dans les magasins, ou pour vos voyages, sportifs ou non...
- **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.
- **N'oubliez pas de consulter le blog et le courriel** le jeudi et le lundi matin avant de partir pour savoir si la randonnée n'a pas été annulée (ou modifiée).
- **Marche Nordique** le mardi ou le lundi : vérifier **l'heure**. Pas de covoiturage, rendez-vous sur place.
Parking pour Pignada au **Stade Orok bat** : voir plan publié le 31 août 2014 sur le blog :
<http://www.retraitesportive.fr/2014/08/140831-info-marche-nordique.html>

Mardi 1 ^{er}	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat - Lucien Canton et Michelle Lassus		
Mercredi 2	9h30-12h	Activités manuelles		
Jeudi 3	G1-8h	La Rhune depuis Sare	Hall Masterson, Joël Gor et Jean-Michel Iturria	950m-6h
	G2-8h30	Gorospil depuis Urdax	Pierre Etchart et Lulu Canton	650m-6h30
	G3-9h	Unanu depuis Lesaka	René Dauvin et Jakes Saldubehere	600m-5h
	G4-9h30	Croix des Anglais en forêt d' Ustaritz	Jean Subsol, René Destandau et Pierre Lesne	150m-5h
	G5-9h30	Col de Loyola depuis Urdax	Georges Thouron et Jacques Lacaze	
Vendredi 4	14h30	Bowling à Glain - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 7	9h	De borne en borne depuis la douane d'Ibardin	Nicole Casaux-Safores et Jakes Saldubehere	600m-5h
Mardi 8	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat - Jean-Michel Iturria et Lulu Canton		
Mercredi 9	9h30-12h	Activités manuelles		
Jeudi 10	G1-8h	Mendimotcha depuis Pokoénéa	Hall Masterson et Joël Gor	900m-5h30
	G2-8h30	Bearreztegi depuis <i>Amaiur</i>	CCM	700m-17 kms
	G3-9h	Erintzu depuis la chapelle d'Olhette	Jakes Saldubehere et Beñat Lamagdelaine	400m-5h
	G4-9h30	Bizkayluze depuis col des veaux	Bernard Guériaud et Lulu Canton	300m-5h
	G5-9h30	Etang Blanc depuis Seignosse	Hélène Dubès et Georges Thouron	
Vendredi 11	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 14	9h	Vallée Urritzate depuis Bassassaragar	CCM	600m-14kms
Mardi 15	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat - Jean-Michel Iturria et Michelle Lassus		
Mercredi 16	9h30-12h	Activités manuelles		
Jeudi 17	G1-8h	Aizparaz depuis Zugarramurdi	Hall Masterson et Beñat Lamagdelaine	400m-3h
	G2-8h30	Jara depuis St Martin d'Arrossa	Lulu Canton et Bruno Planté Bordeneuve	550m-5h
	G3-9h	Urrizpilota depuis Ispéguy	Céline Duplat et Claudie Diriberry	550m-10 kms
	G4-9h30	Eltzarruze depuis Costelea	Bernard Guériaud, Jean Subsol et Michelle Lassus	250m-5h
	G5-9h	Saint Sébastien	Georges Thouron et René Destandau	
Vendredi 18	14h30	Bowling à Glain - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 21	9h	Réunion programmation		
	14h30	Marche nordique – Capbreton	S'inscrire auprès de René Dauvin	
Mardi 22	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat - Michelle Lassus et Jakes Saldubehere		
Mercredi 23	9h30-12h	Activités manuelles		
Lundi 28	9h	Erebi et Atxulegi depuis Ainhoa	Céline Duplat et Marc Léglize	500m-12kms