PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 2016

Association de la **R**etraite **S**portive de **B**ayonne
Agréée jeunesse et sport
Maison **D**es **A**ssociations
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
ars-bayonne@orange.fr
http://www.retraitesportive.fr/

- INFOS - VIE DE L'ARS -

- **Trouvé** : le 22/09 dans la voiture de Jakes, un chapeau dans une pochette grise. Le réclamer à la permanence du mercredi matin à la Maison des Associations.
- **Il reste de la place** pour l'**aquagym**, le vendredi de **16h** à 17h à la piscine LAUGA.
  S'**inscrire** auprès du secrétariat ou de Jacques Capitaine.
  Pas d'aquagym le **11 novembre** (férié).
- **Marche Nordique le mardi** : L'heure de départ est remise à **9h30** dès novembre.
- **Golf** : une offre sera faite à partir de janvier 2017, mais d'ores et déjà les gens intéressés peuvent se manifester auprès de Pierre Lesne.
- **Photos pour le blog** : Afin de simplifier son travail, Jacques Capitaine demande à ceux qui veulent faire publier des photos de créer un album personnel sur google-photos (https://photos.google.com/albums) et de lui transmettre le lien pour les partager sur le blog.
- **Visite du Petit Bayonne** : Marie-France Pougnand a réservé un guide pour le **mardi 29 novembre à 14h30**.
  S'inscrire auprès de Marie-France, si possible par mail : mfrance.pougnand@gmail.com .
  RV à 14h15 place du Réduit. 6€ par personne (merci de prévoir la monnaie).
- **Repas de fin d'année du G1** : prévu le **15 décembre**. Les informations vous seront envoyées plus tard.

- INFOS PERMANENTES -

- Pierre Lesne assure une **permanence** le mercredi de 10h à 12h, bureau n°1 (1er étage à gauche) à la Maison des Associations.
- 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
- **Sécurité – rappel** : 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.
  Sur la route (hors agglomération - pas de bas-côté ou de trottoir) circuler *en file indienne sur le côté gauche*.
  En randonnée, toujours avoir avec soi la liste et les **coordonnées des animateurs**.
- **IMPORTANT** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est recommandé de toujours avoir sur soi sa carte d'identité et 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.
- **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**.

  ATTENTION ! : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!

  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 : 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 1er **NOVEMBRE**		**FERIE**		
Mercredi 2	9h30	**Self Défense GA – Activités Manuelles**		
Jeudi 3	G1-8h	**Biandiz** depuis le col d'Agina	Lucien Canton et Joël Gor	1000m – 6h30
	G2-8h30	**Antestegi** depuis Otxondo	Babeth B. et Bruno P.-B.	650m – 6h
	G3-9h	**Gaineko borda** depuis Ainhoa	Pierre Lesne et Hall Masterson	400m – 6h
	G4/5-9h30	**Etang Blanc** – circuit rouge	Jean Subsol et Claudie Diriberry	
Vendredi 4	14h30	**Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)**		
	16h-17h	**Aquagym à la piscine LAUGA**		
Lundi 7	9h	**Biandiz** depuis le lac de Domiko	René Dauvin, Babeth B. et Bruno P.-B.	500m – 5h
Mardi 8	**9h30**	**Marche nordique –** RV Orok Bat – Lucien Canton et Michelle Lassus		
Mercredi 9	9h30	**Self Défense GB – Activités Manuelles**		
Jeudi 10	G1-8h	**Mendaur** depuis Arantza	Joël Gor, Gilbert Blau et Patrick Bernabé	850m – 6h30
	G2-8h30	**L'Aradoy** depuis St Jean Pied de port	Michelle Lassus et Jakes Saldubehere	700m – 6h
	G3-9h	**Grotte de San Juan Xar** depuis Arantza	Nino Sausset et Hall Masterson	350m- 5h30
	G4/5-9h30	**Miramar** depuis les carrières d'Ascain	Jean Subsol et Fabrice Augey	
Vendredi 11	14h30	**Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)**		
Lundi 14	9h	**Tour du Mondarrain** depuis le col de Légaré	Michelle Lassus et Bruno Planté-Bordeneuve	550m – 5h30
Mardi 15	**9h30**	**Marche nordique –** RV Orok Bat – Lucien Canton et Jakes Saldubehere		
Mercredi 16	9h30	**Self Défense GA – Activités Manuelles**		
Jeudi 17	G1-8h	**Munhoa** depuis Anhaux	Gilbert Blau et Patrick Bernabé	850m – 6h
	G2-8h30	**Munhoa** depuis le col d'Ahartza	Lucien C., Bruno P.-B. et Babeth B.	700m – 6h30
	G3-9h	**Plateau vert** depuis Louhossoa	Michelle Lassus et Pierre Gennevois	550m – 6h
	G4/5-9h30	**Flancs de l'Ursuya** depuis le quartier Celay	Claudie Diriberry, Jean Subsol et Pierre Lesne	
Vendredi 18	14h30	**Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)**		
	16h-17h	**Aquagym à la piscine LAUGA**		
Lundi 21	9h	**Réunion de programmation** suivie d'un **CA**		
Mardi 22	**9h30**	**Marche nordique –** RV Orok Bat – Lucien Canton et Michelle Lassus		
Mercredi 23	9h30	**Self Défense GB – Activités Manuelles**		
Jeudi 24	G1-8h	**Aztate et Buztancelay** depuis Saint Etienne de Baïgorry	Lucien Canton et Marc Leglize	1000m – 6h30
	G2-8h30	**Baïgura** depuis Oyatcheberry	Bruno P.-B. et Babeth B.	750m – 6h
	G3-9h	**Urlegui** depuis Amaiur	Hall Masterson, Jacques Lacaze et Fabrice Augey	450m -5h30
	G4/5-9h30	**Circuit jaune** depuis la plage de **Labenne**	Jean Subsolet Bernard Guériaud	
Vendredi 25	14h30	**Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)**		
	16h-17h	**Aquagym à la piscine LAUGA**		
Lundi 28	9h	**Urizpilota** depuis le col d'Ispeguy	Michelle Lassus et Claudie Diriberry	550m – 6h
Mardi 29	**9h30**	**Marche nordique –** RV Orok Bat – Jean-Michel Iturria et Michelle Lassus		
	14h15	**Visite du Petit Bayonne** (voir infos)		
Mercredi 30	9h30	**Self Défense GA – Activités Manuelles**		