



PROGRAMME DU MOIS D'AVRIL 2017

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 -

- **De l'eau, de l'eau** : en rando, surtout quand la chaleur est annoncée, prévoir de l'eau en suffisance!
- **Self défense** : pas de séances au mois d'Avril, Pierre n'étant pas disponible.
- **Jeudi 13 avril : repas G5** à La Galupe à Urt.
- **INFOS ACCIDENTS** : Les animateurs ont avec eux une **trousse de secours** avec du matériel de base (pansements, etc...). Il sera utile d'ajouter dans ces trousse une **pince à tiques**, fréquentes dans nos randos, et susceptibles de provoquer la maladie de Lyme, qui peut avoir de graves conséquences.
Il serait aussi souhaitable que **chaque randonneur** ait une **couverture de survie** dans son sac à dos.
- **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.
- **Golf** : une offre a été faite pour les mois de janvier, février, mars 2017, une autre va être faite pour avril, mai, juin.
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.
- **ATLANTHAL** : Concetta a fait reconduire le partenariat avec ATLANTHAL.
Pour les carnets de 50 ou 100 entrées, elle doit faire le regroupement pour l'achat global des ces carnets.

- INFOS PERMANENTES -

- Pierre Lesne assure une **permanence** le mercredi de 10h à 12h, bureau n°1 (1^{er} 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>

Lundi 3 AVRIL	9h	Otsamunho depuis les Aldudes	Céline Duplat et Michelle Lassus	550m – 5h30
Mardi 4	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – G1 : Jean Michel Iturria G2 : Michelle Lassus		
Mercredi 5	9h30	Activités Manuelles		
Jeudi 6	G1-8h	Asketa depuis Etxalar par Laskoa	Joël Gor, Marcel Noblia et Marc Léglize	1000m – 7h
	G2-8h30	De col à col depuis Sare	Babeth Bellegarde et Michelle Lassus	750m – 6h
	G3-9h	Autour de Xoldoko Gaina depuis Curlecu	Gilbert Blau et Hall Masterson	450m – 5h30
	G4/9h30	Galarze depuis Gastigar Iepoa	Bernard Guériaud et Jacques Capitaine	
	G5-9h30	Bizkarzun depuis Ascain	Georges Thouron et Pierre Lesne	
Vendredi 7	14 h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	14 h 30	Bowling		
	16h-17h	Aquagym à la piscine LAUGA		
Lundi 10	9h	Col de Mehatche depuis Olhatia	Céline Duplat et Pierre Blanc	550m – 12km
Mardi 11	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – G1 : Gérard Dubès G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 12	9h30	Pierre Blanc : Open runner / impression Activités Manuelles		
Jeudi 13	G1-8h	Alkuruntz depuis Urdax	Marcel Noblia, Pierre Etchart et Jean-Michel Iturria	900m – 6h
	G2-8h30	Col d'Astate et d'Harieta depuis Urdos	Pierre Poux et Lucien Canton	800m – 6h
	G3-9h	Miramar depuis les carrières d'Ascain	Jacques Lacaze et Fabrice Augey	600m – 5h
	G4-9h30	Les hauts d'Ayerre	Bernard Guériaud et Jacques Capitaine	
	G5-9h30	Ardanavy depuis Ircuit Repas à la Galupe	Georges Thouron, Hélène et Gérard Dubès	
Vendredi 14	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	16h-17h	Aquagym à la piscine LAUGA		
Lundi 17	PAQUES			
Mardi 18	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Marie et Hélène		
Mercredi 19	9h30	Pierre Blanc : Open runner / impression Activités Manuelles		
Jeudi 20 PiqueNique près du col de Narbalatz	G1-8h	Depuis Xabalo	Pierre Etchart, Marc Léglize et Marcel Noblia	
	G2-8h30	Depuis Xabalo	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	
	G3-9h	Depuis Xabalo	Gilbert Blau et Hall Masterson	
	G4-9h30	Depuis Lizarieta	Bernard Guériaud et Jacques Capitaine	
	G5-9h30	Depuis Lizarieta	Hélène Dubès et Georges Thouron	
Vendredi 21	14 h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 24	9h	Réunion de programmation		
Mardi 25	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – G1 : Michelle Lassus G2 : Hélène et Marie		
Mercredi 26	9h30	Activités Manuelles		
Jeudi 27	G1-8h	Col d'Iparla depuis Urdos	Pierre Etchart, Lucien Canton et Marcel Noblia	1000m – 6h30
	G2-8h30	Oylarandoy depuis Saint Etienne de Baïgorry	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	800m – 6h
	G3-9h	Grotte San Juan Xar depuis Arantzazu	Nino Sausset et Hall Masterson	350m – 5h30
	G4-9h30	Antsestegi	Bernard Guériaud et Jean Subsol	
	G5-9h30	Amaiur	Georges Thouron et Pierre Poux	
Vendredi 28	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		